

วิทยาศาสตร์ทางใจ

ฉบับเรียนลัด

- คู่มือเรียนด้วยตนเอง
- วิธีสอนให้ฝึกสมาธิวิปัสสนา
  และ ลงมือใช้อำนาจจิต
  ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้เอง
- รับสอน ทุกชาติ ทุกศาสนา
  ทุกเพศ โดยไม่ต้องเปลี่ยนศาสนา

โดย... พ.อ. ชม สุคันธรัต

วิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ.

แพทย์แผนโบราณ ชั้น ๑

คำนำ

การศึกษาเรื่องจิตนั้นมีเรื่องสำคัญแยกออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ การฝึกจิต และ การใช้อำนาจจิต

๑. การฝึกจิต ทำเพื่อให้เกิดความสงบมีความสุขสบายปลอดโปร่งในด้านจิตใจ และความสงบนี้เองจะทำให้เกิด อำนาจจิตหรือพลังจิต (กำลังภายใน) สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้ นั้นอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดมีปัญญารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพตามความเป็นจริง ช่วยขัดเกลาให้จิตสะอาดขึ้นจนถึงจิตบริสุทธิ์ได้

๒. การใช้อำนาจจิต ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ในทางโลก เช่น วิชาเหนียวคงใช้ทางป้องกันอันตราย หรือใช้ทางรักษาโรคก็ได้ วิชาดับพิษร้อนเช่นน้ำมันเดือด เราส่งอำนาจจิตลงไปทำให้เย็น ขณะกำลังเดือดอยู่ก็เอามือล้วงดูได้ตักกินได้คนอื่นมาล้วง หรือตักกินก็ได้ หรือเหล็กเผาไฟจนร้อนแดงเอามือจับได้เอามือกอบขึ้นได้ เมื่อคนหนึ่งดับพิษร้อนแล้วคนอื่น ๆ ก็จับเหล็กแดงนั้นได้ วิชาดับพิษร้อนนี้ก็ใช้กันอันตราย เช่นเวลาวิ่งฝ่าออกจากไฟที่กำลังไหม้บ้าน หรือใช้ดับพิษร้อนของคนที่ถูก

วิชา

น้ำร้อนลวกถูกไฟไหม้ให้หายจากความทุกข์ทรมานได้ การใช้อำนาจจิตในการทำงาน การรักษาโรคต่าง ๆ การสะกดจิต การทำให้เกิดความจำดี การป้องกันภัยอันตราย การสะเดาะกุญแจ ดูทางใน การแปลงธาตุ การหายตัว การเพิ่มความสามารถในการทำงาน ทำอาชีพให้ได้ผลดีขึ้น เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องการใช้อำนาจจิตและมีตำรามีวิธีทำมีครูสามารถสอนได้ทำให้ดูได้จนถึงทุกวันนี้ ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงการเล่นกลหรือการสะกดให้เห็นไปเอง แต่หมายถึงการทำได้จริงด้วยอำนาจจิตอำนาจคุณพระ ซึ่งเรียกว่า "พลังจิต"

จิตเป็นเรื่องละเอียดอ่อนต้องอาศัยความรอบคอบความถี่ถ้วนและความตั้งใจจริงจัง การเรียนฝึกจิต หรือใช้อำนาจจิตจึงจะก้าวหน้าไปได้ดี ก้าวหน้าไปได้เร็ว แต่ขออย่าได้ท้อถอย เพราะการเรียนใช้อำนาจจิตขั้นต้น และการฝึกให้ได้สมาธิขั้นต้นนั้น เป็นเรื่องที่ทุกคนเรียนได้สำเร็จในเวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ในวันเดียวก็เรียนรู้และทำได้เองหลายอย่าง

การเรียนใช้อำนาจจิต ทำเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในทางโลก หรือส่งเสริมความก้าวหน้าให้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังมุ่งมั่นที่จะให้ได้ประโยชน์ทางธรรมคือ ฝึกจิตให้เกิดสมาธิขั้นต้นได้เพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติทั้งปวงพอสมควร และกล่อมเกลาจิตใจให้มั่นคงสุขุมยึดความดีศีลธรรมเป็นหลักทางใจได้ดีขึ้น เป็นบันไดให้ก้าวไปสู่สมาธิขั้นกลางและขั้นสูงต่อไปตามความปรารถนา ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการจะฝึกใช้อำนาจจิตจะฝึกมุ่งไปสู่ความสุขสบายทางจิตใจหรือทำใจให้สะอาดหมดจดก็ตั้งใจฝึกสมาธิวิปัสสนาเพื่อสำเร็จประโยชน์สมดังความปรารถนาต่อไป แต่ควรจะเข้าใจให้ถูกต้องว่า การใช้อำนาจจิตเป็นนั้นไม่ต้องแบกหามไว้รู้แล้วไม่ใช้ จะใช้เมื่อมีความจำเป็นดังนี้ก็ทำได้ และจะเป็นการช่วยส่งเสริมให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้มั่นคงยิ่งขึ้น เพราะรู้จักวิธีควบคุมจิตได้ดีกว่าธรรมดาและรู้วิธีใช้พลังในการป้องกันอันตรายป้องกันภูตผีได้ทำให้กล้าที่จะฝึกจิตอย่างจริงจัง ไม่ระแวงไม่กังวลที่จะมีอันตรายใด ๆ ผู้เขียนวิทยาศาสตร์ทางใจได้เปิดสอนให้ฝึกสมาธิ–วิปัสสนาถูกวิธี ได้ผลเร็วฝึกให้ใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้เองหลายอย่างในวันเดียวกัน

พันเอก..............................

(ชม สุคันธรัต)

ตัวอักษรขอม

(นะ) (โม) (พุท)

(ทา) (ยะ)

(นะ) (มะ) (พะ) (ทะ)

(ปะ) (ติ) (รู) (ปัง)



หลวงพ่อชื้น (พุทธสโร) เจ้าอาวาสวัดญาณเสน อ.เมือง จ. อยุธยา ผู้รักษาผีในระยะไกลด้วยการตอกตะปูที่เสาและบริกรรมลนด้วยไฟเทียนเวลากลางคืนมากว่า ๒๐ ปีจนถึงทุกวันนี้ ได้ผลน่าประหลาดในรูปจะเห็นเสาซึ่งเต็มไปด้วยตะปู และรอยไฟลนจนดำและไหม้ ถ่ายเมื่อ ๑๕ ก.ค. ๑๔

บทที่ ๑
ความรู้เบื้องต้น

การฝึกจิต หมายถึงการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการฝึกใช้พลังจิต

ก่อนอื่นขอให้อ่านคำนำและพิจารณาให้ดีเสียก่อน ต่อไปก็ให้เข้าใจให้มั่นคงว่า การเรียนเรื่องจิตนั้น เราเรียน ๒ กิ่ง หรือ ๒ ประเภท คือ การฝึกจิต และ การใช้อำนาจจิต

รายละเอียดใน การฝึกจิต ได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก บทที่ ๑ และบทที่ ๕ แล้วขอให้ดูเพิ่มเติมในวิทยา–ศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลก บทที่ ๖ สำหรับผู้ที่เคยสนใจทางฝึกจิตก็พอจะเข้าใจและรู้วิธีที่ถูกต้อง พอที่จะนำไปลงมือปฏิบัติเองได้ โปรดจงมั่นใจไว้ว่า การฝึกจิตนั้นเป็นการกระทำเพื่อให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ฉะนั้นเมื่อฝึกถูกวิธีแล้วก็ย่อมไม่มีช่องทางที่จะเกิดโทษ โทษดังที่มีหลายคนคิดกลัวไปว่าจะทำให้เสียสติหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอเป็นคนเฉื่อยชา ไม่ชอบสังคมเรื่องนี้ก็มีส่วนถูกอยู่บ้าง แต่ก็แก้ให้หมดไปด้วยการฝึกใช้อำนาจจิต คือฝึกควบคุมจิตของตนควบคู่กันไปกับการฝึกจิต เมื่อรู้ควบคุมจิตของตนได้ก็ย่อมง่ายต่อการควบคุมตนเองหรือวางตัวให้เหมาะสมไปตามความนิยม รู้จักปรับปรุงจิตใจและการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปได้ตามความประสงค์

รายละเอียดในการใช้อำนาจจิตได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก และในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลก ขอให้พยายามอ่านและพิจารณาดูให้ตลอด

เมื่อได้อ่านเรื่องเกี่ยวกับการฝึกจิต และใช้อำนาจจิตในบทต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ยังเข้าใจไม่แจ่มแจ้งพอที่จะนำไปปฏิบัติได้ ก็ไม่ต้องหนักใจ เพราะจะได้กล่าวให้ง่ายขึ้นอีกลัดขึ้นอีกในเล่มนี้เพื่อให้เรียนได้ด้วยตนเอง

หัวใจสำคัญในการเรียนฝึกจิต และใช้อำนาจจิตนั้นก็คือ ต้องน้อมจิตใจของเราหรือตั้งใจที่จะทำให้ได้ ทำให้สำเร็จเสียก่อน อีกประการหนึ่งก็คือ การเคารพเชื่อถือ เพราะเหตุว่าเราตั้งใจที่จะทำให้ได้ ทำให้สำเร็จ เราก็ต้องน้อมจิตของตนเชื่อเสียก่อนว่าเรื่องการฝึกจิตหรือใช้อำนาจจิตนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่ ๆ เมื่อปฏิบัติให้ถูกต้องจริงก็ย่อมทำได้สำเร็จจริง เคารพเชื่อถือในตำราและบุคคลที่เรายึดถือเป็นหลัก โดยเชื่อว่าจะช่วยชี้ทางช่วยส่งเสริมให้ทำได้จริง เมื่อทำตามแล้วไม่สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ก็อย่ารีบทอดทิ้งเข้าใจว่า ตนเองไม่สามารถจะทำได้ หรือผู้สอนคงไม่สามารถจะสอนได้ เราต้องมีความเคารพเชื่อถือและมีความจริงต่อกัน เมื่อไม่เข้าใจและทำไม่ได้ก็ต้องซักถามไล่เลียงกันดูให้ถึงที่สุดเสียก่อน การเปิดสอนวิธีใช้อำนาจจิต และการฝึกจิตตามแนวหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจนั้น ได้ทำเป็นเวลากว่า ๒๖ ปีแล้ว และก็ได้ผลดีมาโดยตลอด นอกจากนี้ยังได้เปิดโอกาสให้ซักถาม ให้พิสูจน์ทดลองอยู่ตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ นอกจากนี้วิธีการในแนววิทยาศาสตร์ทางใจนี้ เรายอมรับนับถือความรู้ของผู้อื่นและชี้ให้เห็นว่ามีหลักสำคัญเหมือนกันทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียงแต่การปฏิบัติปลีกย่อย ดังนั้นผู้ที่เคยฝึกวิธีอื่นอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนมาฝึกแบบวิทยาศาสตร์ทางใจทุกอย่าง จะฝึกอย่างเก่าใช้วิธีเก่าที่เคยฝึกอยู่แล้วก็ได้ ทั้งการฝึกจิต และใช้อำนาจจิต เมื่อเกิดการติดขัดไม่ก้าวหน้าก็ใช้รายละเอียดของวิทยาศาสตร์ทางใจเข้าตรวจสอบหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น

การฝึกจิต และการใช้อำนาจจิต มีข้อควรรู้ก็คือเมื่ออ่านวิธีฝึกจิตหรือวิธีใช้อำนาจจิตแล้ว เข้าใจไม่ชัดแจ้งก็ไม่ต้องหนักใจ ไม่ต้องท้อถอยว่า จะฝึกไม่ได้ตามความปรารถนา ข้อสำคัญนั้นจะต้องลงมือทำเสียก่อน เมื่อทำได้เป็นบางขั้นบางตอน แล้วกลับไปอ่านหลักและวิธีดูใหม่ก็จะเข้าใจได้ดี การลงมือทำจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ความสำเร็จขั้นสูงขึ้นไปอีกอยู่ที่ สัจจะ คือความจริงจังของตนเอง สัจจะ (ความจริงจัง) นั้นมี ๕ ข้อคือ จริงต่อหน้าที่ จริงต่อการงาน (ทำให้ดีทำให้เต็มที่ ทำไม่ให้คั่งค้าง)จริงต่อวาจา (ทำจริงตามที่พูดตามที่ตั้งใจ) จริงต่อบุคคล (เคารพซื่อสัตย์ รู้คุณและตอบแทนคุณ) จริงต่อความดี (ตั้งใจทำความดี สนับสนุนคนดี)

บทที่ ๒

คำบรรยายโดยย่อ

สาเหตุที่ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนา-เป็นโรคประสาทหรือเสียสติ-และวิธีแก้ไข

๑. ฝึกไม่ถูกวิธี และพยายามจะให้ได้ผลดี
๒. ฝึกบ่อยครั้งเกินไป หรือฝึกนานเกินควร
๓. เกิดความกลัวหรือตกใจมากขณะจิตเริ่มสงบ
๔. ผู้ฝึกสมาธิ เป็นโรคประสาทหรือโรคจิตอยู่ก่อนแล้ว

วิธีแก้ไข

๑. ฝึกผิดวิธีและพยายามจะให้ได้ผลดี ควรเลือกวิธีที่เหมาะกับจิตและนิสัยของตน วิธีที่เหมาะกับคนทั่วไปคือ วิธีกำหนดลมหายใจ ควรมีครูที่ดีควบคุมใกล้ชิดจนเข้าใจและทำถูกต้องแล้ว จึงไปฝึกตามลำพังตนเอง การฝึกไม่ถูกวิธี เช่น ที่ตั้งจิตไม่เหมาะกับตน การดำเนินการฝึกไม่ทำตามขั้นตอน ฝึกข้ามขั้นทำให้ผิดบ้างถูกบ้าง แต่พยายามจะเร่งให้ได้ผลเร็ว เป็นความโลภอยากมีอยากได้โดยไร้เหตุผล และทำให้เกิดความเครียดทางจิตจึงเป็นโรคประสาทหรือเสียสติได้

๒. การฝึกบ่อยครั้งเกินไป โดยธรรมดาการฝึกอย่างเคร่งครัดวันหนึ่ง ท่านให้ฝึกไม่เกิน ๓ ครั้งและครั้งหนึ่งให้ห่างกันมากกว่า ๓ ชั่วโมง ถ้าฝึกมากบ่อยเกินไปจะเกิดความเครียด ส่วนการฝึกแบบสบาย ๆ คือจัดลมหายใจให้สบายมีสติรู้ลมโดยไม่ต้องภาวนา ดังนี้ทำได้ตลอดไปทั้งในยามว่างหรือระหว่างทำงาน ระหว่างฟังวิทยุ ก็ทำได้ไม่เคร่งเครียด เผลอไปก็ทำใหม่ได้เรื่อย ๆ บางท่านให้ภาวนา "พุท–โธ" ไปเรื่อย ๆ ได้ตลอดเวลา หรือให้นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนบ้างนึกถึงความไม่สะอาดความไม่น่ารักของร่างกายบ้าง เหล่านี้ก็นับว่าดี ลองทำดู วิธีใดทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านก็ใช้วิธีนั้น หรือวิธีใดมากระทบใจก็ใช้วิธีนั้น

การฝึกครั้งหนึ่งอย่างเคร่งครัดนานก็ให้โทษ การฝึกตอนต้น ๆ จิตสงบลงบ้าง แล้วไปคิดอย่างอื่นอีก ต้องคอยแก้ให้จิตสงบใหม่สลับกันไป ดังนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรฝึกนานเกินกว่า ๑ ชั่วโมง ถ้าฝึกนานไป จะให้โทษมากกว่าให้คุณ นอกจากจิตเป็นสมาธิติดต่อกันไปสงบและเพลินไปเรื่อยก็ฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมงได้

อย่าฝืนฝึกสมาธิวิปัสสนาจนเกินขอบเขตที่จะทนได้ ถ้าง่วงมากหรือเพลียมากฝืนไม่ไหวก็พักเสีย หรือนอนให้สบายเสียก่อนจะดีกว่า พยายามรวมสติอยู่กับลมสบาย ไม่คิดว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร คิดให้มั่นว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนา เป็นการทำความดีเป็น

บุญ ผลที่ได้รับต้องดีแน่ คิดว่าฝึกเพื่อให้เกิดความสบาย ไม่เร่งรีบจะเอาผลให้ทันใจ และหมั่นทำไม่ลดละ การฝึกจิตจะต้องปล่อยวางในเรื่องความรู้และเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจทุกอย่าง สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจและมีสติรู้ลมดูลมด้วยจิตอยู่เสมอ

๓. ความกลัวความตกใจ ให้หมั่นพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีการหยุดยั้งแม้เพียงขณะเดียว ความกลัวความตกใจอาจมีเพราะคนหรือเสียง หรือเกิดภาพทางใจ (คือนิมิต) ขณะที่จิตสงบ สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงมารหรือสิ่งหลอกลวงขัดขวางความดีของเรา ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับไปไม่ยั่งยืน ควบคุมจิตใจให้ปกติไว้ ทางที่ดีควรรู้วิธีใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระป้องกันอันตรายก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ดังนี้จะเป็นการป้องกันที่ดี การปฏิบัติต่อนิมิต หรือการแก้นิมิตดูวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับส่องโลก หน้า ๒๕๗

๔. ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตมาก่อนแล้วหรือเป็นหลังจากฝึกไม่ถูกวิธี แก้โดยให้หยุดฝึกไปก่อนระยะหนึ่ง หาสิ่งที่เพลิดเพลินอย่างอื่นแทนให้หายจากโรคประสาทดีแล้วจึงฝึกใหม่และถ้ามีการรักษาด้วยยาด้วยพลังจิตช่วยด้วยก็จะทำให้ได้ผลดี ถ้าโรคประสาทนั้นเกิดเพราะความเสียใจเป็นเหตุก็แก้ความเสียใจ (ดูหลักแก้ความเสียใจในฉบับเปิดโลกหน้า ๔๑๐)

ตามที่กล่าวมานี้รวบรวมจากพระไตรปิฎก, จากท่านผู้รู้, จากพระอาจารย์ในดงและจากประสบการณ์ที่เคยฝึกศิษย์มานานกว่า ๒๕ ปี รายละเอียดการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ มีในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับยอดคน, ฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลก ส่วนการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยพลังจิตและยามีในแพทย์สามแผนและแพทย์สามแผนฉบับยอดคน ยินดีตอบคำถามทั้งผู้ที่มีหนังสือหรือไม่มีหนังสือ ต้องการเรียนให้ทำได้เองก็ยินดีสอนให้ตามวันนัดหมาย โดยไม่คิดค่าสอน

พ.ต. ชม สุคันธรัต ๑๓/๓ ประชานฤมิตร สามแยกเตาปูน บางซื่อ กทม. โทร. ๕๘๕๐๒๑๐

สาเหตุที่ฝึกสมาธิวิปัสสนา ได้ผลช้า และวิธีแก้ไข

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา ได้ผลช้า ก็คือ "ความสงสัย ไม่แน่ใจไม่มั่นใจ" ว่าทำถูกหรือผิด เป็นสิ่งขัดขวางความสำเร็จ และทำให้ไม่กล้าทำจริงจัง เมื่อไม่รู้ว่าถูกหรือผิดก็เป็นการคิดเดาเอา และลังเลไม่กล้าทำเต็มที่ ที่พบเห็นส่วนมากบอกให้ภาวนาว่า "พุท" เวลาหายใจเข้า และภาวนาว่า "โธ" เมื่อหายใจออก หรือให้ภาวนาอย่างอื่น ไม่ให้คิดอะไร ซึ่งทำได้ยาก เพราะจิตไม่มีตัวตนและไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ใด จึงบังคับยาก จิตกับลมหายใจเป็นคู่มิตรติดกัน ร่างกายไม่มีลมหายใจจิตก็ไม่อยู่ด้วย เมื่อลมหายใจดีสม่ำเสมอจิตก็ดีด้วย เมื่อลมเสียจิตก็เสียด้วย

การหายใจถูกต้องจึงทำให้จิตเกิดสมาธิง่าย ครูจึงควรตรวจเป็นรายบุคคลว่า การหายใจถูกหรือผิด ถ้าผิด ผิดตรงไหน แก้อย่างไรจึงจะทำให้ฝึกได้ผลเร็ว

การเริ่มฝึกสมาธิครั้งแรก ให้หา "ที่ตั้งจิต" เสียก่อน โดยหายใจแรง ๆ หลายครั้ง สังเกตดูว่าลมหายใจกระทบที่ใดมาก หรือที่ซึ่งมีความไวในการรู้สึกว่าลมมากระทบได้ดีกว่าที่อื่น ในการฝึกสมาธิให้ใช้ตรงที่กระทบได้ดีนี้เป็น "ที่ตั้งจิต" คือรวมสติมารับรู้ลมหายใจตรงที่ตั้งจิตนั้น คนที่จมูกงุ้มมาก จะรู้สึกว่าลมหายใจไปกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ปลายจมูก ก็ให้ใช้ปลายจมูกเป็นที่ตั้งจิต คนริมฝีปากเชิดมากก็จะรู้สึกว่า ลมกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ริมฝีปากก็ให้ใช้ริมฝีปากเป็นที่ตั้งจิต คนทั่ว ๆ ไปจะรู้สึกไวตรง รูจมูกทั้งสองไปพบกัน นั่นคือตรงรูดั้งจมูก คนทั่ว ๆ ไปจึงใช้ตรงรูดั้งจมูกเป็นที่ตั้งจิตคือเป็นที่รวมสติคอยรู้ลมหายใจ แล้วเริ่มฝึกสมาธิโดยวิธีหายใจสม่ำเสมอให้ถูกต้อง วิธีฝึกที่ง่ายใช้วิธีอัดเทปให้ภาวนาและหายใจตามเทป ตามที่อธิบายในหนังสือ

การหายใจที่ถูกต้องนั้นคือ หายใจ เบา–ยาว–สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป เมื่อหายใจเข้าสุดให้หยุดได้นิดหนึ่ง เมื่อหายใจออกสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ถ้าหยุดนานในตอนปลายลมเข้าและออกจะทำให้อึดอัดไม่ปลอดโปร่ง ทำให้มึนศีรษะเวียนศีรษะ จัดลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกให้มีความยาวเท่า ๆ กัน คือสั้นหรือยาว

กว่ากันไม่มาก การหายใจจะให้เบาเพียงใด–ยาวเพียงใด ผู้ฝึกจะต้องทดลองหายใจเบาขึ้นบ้างยาวขึ้นบ้าง หายใจสั้นลงบ้าง หนักขึ้นบ้าง ตั้งใจสังเกตว่าหายใจในลักษณะไหนสบายที่สุดเหมาะที่สุดก็ให้หายใจในลักษณะนั้นเรื่อยไป จำการหายใจที่สบายที่เหมาะนี้ให้แม่นยำ ซึ่งถือว่าเป็นการหายใจที่ถูกต้อง ในการฝึกครั้งต่อไปก็ ใช้วิธีหายใจตามที่ถูกต้องนี้ โดยไม่ต้องทดลองเหมือนครั้งแรกอีก เพียงแต่จัดเล็กน้อยให้มีความสบายปลอดโปร่ง แล้วหายใจลักษณะที่ถูกที่ดีนี้ต่อเนื่องกันไป

ต่อไปก็พยายามรักษาการหายใจที่ถูกที่สบายนี้ไว้ตลอดไป ซึ่งจะทำให้สบายและเพลินไม่คิดเรื่องอื่น หรือลืมเรื่องอื่น เพราะความสบายความเพลินเป็นเหตุ ต่อไปจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดให้การหายใจแผ่วเบาและยาวขึ้นพอเหมาะ ทำให้สบายมากขึ้น ผู้ฝึกมีหน้าที่สำคัญ คือผ่อนตามคล้อยตามธรรมชาตินี้สมาธิก็จะดีขึ้นตามลำดับ อย่าฝืนและอย่าตั้งใจเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอาเอง เพราะการฝืนและการตั้งใจจัดลมที่สบายอยู่แล้วเอาเองอีกเป็นการผิด เป็นการอยากที่จะให้ได้ผลดีเร็วขึ้น จึงเป็นกิเลสตัณหาทำให้สมาธิถอย จิตจะไม่สงบ เมื่อจิตถอยจากสมาธิหรือจิตไปคิดเรื่องอื่น ก็จำเป็นต้องจัดให้การหายใจถูกต้องใหม่ดังนี้เรื่อยไป

การหายใจที่ไม่ถูกต้องตามที่ตรวจพบมา ส่วนมาก จะผิดตอนหายใจออก คือหายใจออกมาหน่อยหนึ่งก็หยุดชะงักนิดหนึ่ง

นิดเดียวจึงทำให้ไม่รู้ว่ามีการหายใจหยุดชะงัก ที่ถูกลมหายใจต้องเดินต่อเนื่องไปไม่มีการหยุดชะงัก และมักจะผิดตรงปลายลมเข้าปลายลมออก ผิดที่หยุดนาน ที่ถูกหยุดได้นิดเดียว วิธีตรวจว่าลมหายใจหยุดชะงัก หรือหยุดนานดังกล่าว ใช้วิธีดูเงาคอเสื้อ หรือดูที่ท้องที่หน้าอก ถ้ามีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก หรือตอนปลายลมก็หยุดเดี๋ยวเดียว ก็นับว่าถูก ถ้าจะตรวจด้วยตนเองก็ใช้วิธีดูเงาที่กระจก

ทำความเข้าใจให้แน่นอนว่า การฝึกสมาธิวิปัสสนานั้น เป็นบุญเป็นการทำความดี ผลย่อมดีแน่นอน ไม่เร่งรีบให้ดีเร็ว ๆ รักษาความสบายไว้เป็นหลักสำคัญ ปล่อยวางลืมเรื่องอื่นทั้งหมด

มีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายในการเริ่มฝึก คือ อัดเทปมีเสียงภาวนาว่า "พุท–โธ" ให้มีจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๒ ครั้ง ประมาณ ๔ นาที แล้วอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๑ ครั้ง (นับเฉพาะหายใจเข้า) และอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๐ ครั้ง, นาทีละ ๘ ครั้ง อีกจังหวะละ ๔ นาที ให้ผู้รับการฝึกทำสมาธิโดยหายใจตามเทป พร้อมกับภาวนา พุท–โธ ไปตามเทป ตั้งใจสังเกตว่าจังหวะใดมีเหมาะกับตน คือมีความสบายปลอดโปร่งมากที่สุด ก็ให้ทำสมาธิในจังหวะนั้นเรื่อยไป เมื่อจับการหายใจที่ดีนี้ได้แม่นยำแล้ว ก็ไม่ต้องใช้เทป เมื่อลมและจิตละเอียดได้ส่วนกัน (อาจารย์ในดงใช้คำว่า "จิตกับลมสมส่วนกัน") ลมหายใจจะแผ่วเบาลง

เอง ต่อไปก็มีหน้าที่ผ่อนตามคล้อยตามดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อน่าสังเกต ทั้งการฝึกสมาธิและวิปัสสนา จำเป็นต้องนำเอาธรรมหมวดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันมาร่วมขยายความให้แจ่มแจ้ง เพราะธรรมแต่ละหมวดกล่าวไว้เพียงสั้น ๆ เนื่องด้วยมีรายละเอียดกล่าวไว้ในหมวดอื่นแล้ว ตัวอย่างเช่นในการฝึกวิปัสสนาเป็นการฝึกให้เกิดปัญญา หรือฝึกให้เกิด "สัมมาสติ" นั่นเอง การฝึกวิปัสสนานั้นถือเอา "มหาสติปัฏฐาน" เป็นหลัก "มหาสติปัฏฐานสูตร" ขั้นที่ ๑ (จตุกะที่ ๑) ให้ทำการกำหนดลมหายใจ (คือ อานาปานสติ) มีประเด็นสำคัญ ๓ ข้อ คือ ๑. ลมเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ชัด หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัด ๒. ตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจ ๓. ระงับลมหายใจให้น้อยลงเบาลงจนถึงที่สุด (ระงับกายสังขาร) ถ้าเราหายใจไปตามธรรมดาเรื่อยคอยรู้ว่าสั้นหรือยาว ก็ไม่เกิดสมาธิแน่ ต้องใช้ความรู้จาก ธรรมข้ออื่นคือ การเลือกเฟ้นลมที่สบาย(ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์)และหาที่ตั้งจิตที่เหมาะเสียก่อนตามที่กล่าวข้างต้น ในเรื่องการระงับลมหายใจนั้นก็คือรักษาลมสบายไว้ได้ก็จะเกิดความสบายมากขึ้น จนเกิด "ปีติ" คือความอิ่มกาย อิ่มใจ ลมหายใจก็จะแผ่วเบาจนไม่รู้สึกว่าหายใจ(ตามที่อธิบายมา อาศัยหลักในพระไตรปิฎกและคำสอนของพระอาจารย์ในดงลึก ประกอบกับประสบการณ์ที่ฝึกและสอนศิษย์มานานกว่า ๒๕ ปี)การฝึกที่ดีคือทำขั้นที่หนึ่งให้ได้ดีแล้ว

จึงฝึกในขั้นต่อ ๆ ไป ไม่ควรโลภมากจะเอาผลเร็ว ๆ ส่วนมากชอบฝึกข้ามขั้นไขว้เขวกันเลยเลอะไม่ได้ผล

หลักสำคัญในการฝึกสมาธิ - วิปัสสนา

๑. นั่งให้ถูกท่า วางมือวางเท้าให้ถูกต้อง หย่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ไม่มีการเกร็ง ตั้งจิตและหายใจให้ถูกต้องตามที่กล่าวมาแล้ว

๒. ถ้าจิตสงบบ้าง ไปคิดเรื่องอื่นบ้างสลับกันไป ก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นต้น ไม่ควรฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมง

๓. เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วครั้งหนึ่ง จะนั่งเป็นครั้งที่สอง ให้เว้นระยะห่างกันกว่า ๓ ชั่วโมง

๔. ฝึกทุกวันต่อเนื่องไปแม้จะฝึกเพียงไม่นานครั้งละ ๒๐ นาทีหรือ ๓๐ นาทีได้ผลดีกว่าฝึกบ้างเว้นบ้าง

๕. ฝึกในสถานที่ดี และฝึกในเวลาที่เหมาะ ที่สงบไม่มีอะไรรบกวน ได้ผลดีกว่าสถานที่เวลาไม่ดี

๖. เมื่อได้สมาธิดี เกิดปีติ–สุข ลืมภาวนาและไม่รู้สึกว่าหายใจ ให้พยายามรู้อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องภาวนาประคับประคองให้สมาธิทรงตัวอยู่ เมื่อสมาธิถอยกีรีบเข้าสมาธิใหม่อีก ซ้ำซากจนชำนาญ ในการเข้าสมาธิขั้นนี้จึงจะพักการฝึกได้ ซึ่งอาจใช้เวลาตลอดวันจนชำนาญ ถ้าพักเสียก่อนวันหลังจะเข้าสมาธิขั้นนั้นไม่ได้อีกนานมาก

๗. ในยามว่างหรือนอกเวลาฝึก นั่งสมาธิ ให้ฝึกสมาธิ–วิปัสสนา คือทำจิตสงบด้วยการหายใจที่สบาย พิจารณาลมหายใจ พิจารณากายให้เห็นความไม่งามไม่สะอาดแบบเบา ๆ สบาย ๆ ทำได้ตลอดไปทั้งเวลาทำงานเวลาพัก, เวลาถ่ายอุจจาระ, เวลาถ่ายปัสสาวะก็ทำได้ตลอดไป หรือภาวนา "พุท–โธ" ไว้เรื่อยไปใจไปคิดเรื่องไม่มีประโยชน์หรือเวลาโกรธเวลาเสียใจก็ภาวนา "พุท–โธ" ไว้จัดลมสบายไว้ก็จะช่วยแก้ให้จิตดี การคิดถึงความตายอันจะมีแก่ตนก็คิดไว้ได้ตลอดเวลาช่วยให้จิตสงบได้ การเดินจงกรมมีประโยชน์หลายประการควรทำสลับกับการนั่งสมาธิ

ที่จริงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่ฝึกไปพร้อม ๆ กันไม่ใช่แยกกันดังจะเห็นจากสติปัฏฐานสี่ขั้นต้นก็ฝึกกำหนดลมตามวิธีสมาธิ (สมถะ) การเอาจิต (สติ) จดจ่อแนบแน่นดูลมหายใจอยู่นั่นคือสมาธิ (สมถะ) การรับรู้ หรือพิจารณารู้ว่าลมหายใจสั้นหรือยาว, หนักหรือเบา, เย็นหรือร้อนนั่นคือวิปัสสนาขั้นต้น ที่ว่าไม่ฝึกแยกกันนั้นมีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม ๕๑ หน้า ๔๗๒ (ดูชุด ๘๐ เล่ม) มีใจความว่า "ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ คือ......."

วิธีฝึกใช้อำนาจจิต(พลังจิต,อำนาจคุณพระ)ให้ได้ผลเร็ว

เคล็ดลับในการส่งอำนาจจิต ที่สำคัญคือ–การอธิฐาน(ตั้งใจจะทำอะไร)–ทำจิตเป็นสมาธิ–และนึกภาพสิ่งที่จะทำพร้อมกับภาวนา บางตอนมีการเป่าลมออกมาทางปากด้วยเพื่อช่วยปล่อย

กระแสจิตออกไปตามลม ที่เคยพบมาหลายแห่งจะบอกเฉพาะถ้า ภาวนาหรือคาถาแล้วให้ลงมือทำ จึงมีผู้เรียนได้ผลน้อย เพราะขาดความมั่นใจหรือมีการสงสัยลังเลไม่แน่ใจนั่นเอง ตัวอย่างเช่นดับพิษน้ำมันที่กำลังเดือด–ภาวนาครบตามตำราก็ตักน้ำมันใส่ปาก ทำให้ปากคอพอง ที่ถูกการฝึกขั้นต้น ๆ ควรให้ตรวจสอบดูก่อนว่าใช้ได้หรือยังเช่นเอานิ้วลองแตะดูก่อน

การฝึกใช้อำนาจจิต จะต้องทำความเข้าใจ–วิธีรวมอำนาจจิต –วิธีส่งอำนาจจิตออกไป และวิธีตรวจสอบว่าใช้ได้หรือยัง การสอนในแนวนี้ ผู้ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลยก็สามารถใช้อำนาจจิตได้หลายอย่างโดยใช้เวลาในการเรียนและทำได้ภายใน ๒ ชั่วโมงต่อหนึ่งวิชา ขั้นต้นเรียนการส่งอำนาจจิตระยะใกล้ทำให้ปูนและใบพลูเปลี่ยนรสได้จะทดลองคงกระพันแทงไม่เข้าก็ได้ ขั้นต่อไปเรียนส่งอำนาจจิตระยะไกลขึ้น ไปทำให้น้ำมันที่กำลังเดือดหมดพิษร้อนเอามือจุ่มลงในน้ำมันที่กำลังเดือดได้และตักกินได้ ก่อนจะตักกินให้ตรวจสอบเสียก่อนโดยเอามือแตะดูเอามือจุ่มดูก่อนถ้ายังร้อนจัดก็ส่งอำนาจจิตลงไปอีกจนหมดพิษร้อน ถ้ายังสงสัยว่าจะมียาอะไรไปทำให้ไม่ร้อน ก็ควรให้ศิษย์จัดทำเองโดยเอาน้ำธรรมดาใส่กระทะตั้งไฟส่งอำนาจจิตลงไปที่น้ำเมื่อน้ำเดือดก็ลองเอามือจุ่มลงในน้ำเดือดและตักกินได้ ครูอยู่ คอยบอกให้ทำให้ถูกต้องและช่วยตรวจว่าหมดพิษร้อนแล้วจึงให้ตักกิน ในขั้นต่อไปให้ทดลองส่งอำนาจจิตไปยังโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงและ

ให้ทดลองจับเหล็กที่ยังแดงอยู่ได้เอามือกอบเหล็กขึ้นก็ได้ การตรวจสอบว่าหมดพิษร้อนแล้ว ใช้ใบพลูสดวางบนโซ่ในเตาไฟถ้าใบพลูเหี่ยวแต่ไม่ไหม้เป็นรูใหญ่ก็หมดพิษจับหรือกอบขึ้นได้ (น้ำเดือดร้อน ๑๐๐ องศา ส่วนโซ่เหล็กแดงร้อน ๕๐๐ องศา)

เมื่อส่งอำนาจจิตออกได้สำเร็จดังกล่าวแล้ว ถ้ายังไม่แน่ใจวันหลังทดลองใหม่ เมื่อหมดสงสัยแล้วต่อไปก็ฝึกใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์อย่างอื่น ๆ ได้ง่าย เช่นใช้ในการ รักษาโรคต่าง ๆ, ดูทางใน, สะกดจิต, ใช้สมาธิหรืออำนาจจิตช่วยความจำช่วยให้เรียนเก่ง, ใช้แก้ความประหม่าตื่นเต้น, ใช้อำนาจจิตช่วยให้ทำงานทำอาชีพให้ได้ผลดี เป็นต้น ผู้ไม่ชอบใช้อำนาจจิตแปลก ๆ ก็ใช้ในทางควบคุมจิตให้สบาย ลดความหงุดหงิด แก้ความกลุ้มใจความเสียใจ, ใช้ระงับความโกรธความฉุนเฉียว ระงับความกลัว, ป้องกันอันตรายดังนี้เป็นต้น

การทดลองใช้อำนาจจิตตามที่กล่าวข้างต้น ทำให้เชื่อมั่นในพลังจิตของตนว่าใช้ประโยชน์ได้จริงเอาชนะอันตรายได้ ทั้งนี้เพราะการต่อสู้เอาชนะอันตรายนั้นช่วยผลักดันให้ตั้งใจจริงหรือนั่นคือช่วยผลักดันให้ได้สมาธิสูงขึ้นเพื่อสู้กับอันตราย การใช้อำนาจจิตจึงเป็นเครื่องช่วยให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีและเร็วขึ้น ทำให้ตั้งใจฝึกได้เต็มที่ ไม่ระแวงสงสัยว่าจะมีอันตรายอะไรเพราะรู้ใช้อำนาจจิตในการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในเวลาฝึกจิต พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อำนาจจิตขั้นสูงหลายครั้ง ทรงสอนการ

ใช้อำนาจจิตขั้นสูงที่เรียกว่าแสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายตอน ทรงใช้ให้ภิกษุแสดงฤทธิ์ก็มีหลายครั้ง บทสวดที่พระภิกษุสวดในพิธีต่าง ๆ ก็มีเรื่องราวตัวอย่างการใช้อำนาจจิตขั้นสูงอยู่มากมาย พระที่ชอบเรียนใช้อำนาจจิตก็มีสำเร็จเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก จะว่าเรื่องใช้อำนาจจิตเป็นเรื่องไม่ถูกไม่ดีได้อย่างไร การทำงานหรือทำอาชีพต่าง ๆ ก็ล้วนขัดขวางไม่ให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีในเมื่อไปยึดติดทำไปด้วยความติดใจหลงใหล แม้แต่ธัมมะระดับสูงเช่นปีติ หรือความสุขที่เกิดจากสมาธิระดับสูงถ้าไปติดใจยึดมั่นก็เป็นเรื่องผิดเป็นเรื่องที่ถูกตำหนิ

รายละเอียดการใช้อำนาจจิตมีอยู่ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลก อ่านแล้วสงสัยก็สอบถามหรือเขียนจดหมายมาถามได้ มีความสนใจอะไรจะมาขอเรียนก็ได้ไม่คิดค่าสอน

อ่านวิทยาศาสตร์ทางใจ ได้ที่ห้องสมุดประจำจังหวัดทุกจังหวัด หรือส่งเงิน ๔๕ บาท ถึง

พ.อ. ชม สุคันธรัต ๑๓/๓ ประชานฤมิตร สามแยกเตาปูน, บางซื่อ กทม. โทร. ๕๘๕๐๒๑๐

วิธีบริกรรมหรือภาวนาให้ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์

ไม่ว่าจะต้องการผลอย่างไร ก็ตั้งจิต หรืออธิษฐานขออำนาจคุณพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์ มาช่วยให้ได้ผล เช่นช่วยรักษาโรค ช่วยให้เป็นเมตตา ช่วยให้แคล้วคลาด ช่วยให้พ้นภัยเป็นต้น ต่อไปนอบน้อมเคารพคุณพระพุทธเจ้าว่า “นะโม.....” ๓ จบ

ต่อไปทำจิตให้สงบหรือเป็นสมาธินึกภาพและภาวนาบทคาถา เช่น ทำน้ำมนต์ก็หลับตานึกภาพน้ำมนต์ตั้งจิตจดจ่อไว้ที่กึ่งกลางภาพทางจิตนั้น ถ้ารักษาการเจ็บปวดหรือแผลก็นึกภาพบริเวณที่จะรักษาตั้งจิตรวมอยู่กึ่งกลาง เวลาเป่าก็เป่าเบา ๆ เป็นทางไปยังบริเวณที่รักษาหรือเป่าไปที่น้ำที่ทำน้ำมนต์เป็นการถ่ายอำนาจจิตอำนาจคุณพระลงไปวิธีหนึ่ง

การพ่นน้ำมนต์ พ่นน้ำมัน หรือเป่าแรงไปที่คนไข้หรือเป่ากระหม่อมตอนสุดท้ายเพื่อผลให้เกิดอะไร ควรพ่นหรือเป่าในจังหวะที่ได้ผลดี กล่าวคือจังหวะที่คนไข้หรือคนรับหายใจออกสุดจวนหายใจเข้า หรือจังหวะที่ภาวนาไปแล้วเห็นคนไข้หรือคนรับมีการเขม่นมีเนื้อหรือหนังเต้นนิด ๆ ก็พ่นหรือเป่าแรง ๆ ว่า “เพี้ยงหาย” ดัง ๆ หรือว่า “พุทธังหาย” ในใจดูจังหวะหายใจไม่ชัดก็ให้คนรับหายใจแรงขึ้นนิดหนึ่ง หรือเป็นเด็กเล็กก็ดูจังหวะที่ร้องดังนี้เป็นต้น พยายามพิจารณาจังหวะให้ดีเพราะผู้ใดทำได้จังหวะเหมาะจะได้ผลดีมาก แม้การต่อยกัน ต่อยในจังหวะเขา

หายใจเข้าหรืออัดลมเบ่งไว้ต่อยหรือกระทืบแรง ๆ ก็ไม่มีอันตราย ถ้าเป็นจังหวะอ่อนถูกเบา ๆ ก็แย่ เรื่องจังหวะนี้อาจารย์ต่าง ๆ มักจะปิดบังไว้ไม่สอน จังหวะนี้คือจังหวะเปิดรับ

เหตุของความสำเร็จที่สำคัญยิ่ง ก็คือสมาธิ หรือการควบคุมจิต

วิธีตรวจสอบผลของการฝึกสมาธิ - วิปัสสนา (การฝึกจิต)

บางคนฝึกจิต (สมาธิวิปัสสนา) โดยอ่านตำราหรือฟังเขามา หรือฟังธรรมแล้วฝึกเอง หรือฝึกกับอาจารย์บางท่านก็ดี ยังมีเป็นจำนวนมาก ที่เกิดความท้อถอยฝึกบ้างหยุดบ้าง บางรายก็เลิกฝึกไปเลย ทั้งนี้เป็นเพราะฝึกไปแล้วไม่แน่ใจว่าถูกหรือผิด และรู้สึกว่าไม่ได้ผลอะไร สมาธิก้าวหน้าไปแค่ไหนหรือเท่าเดิม หรือสมาธิถอยลดลงจากเดิมก็ไม่ทราบแน่ ส่วนมากรู้แต่เพียงว่า ถ้าอยากรู้ว่าฝึกผิดหรือถูกก้าวหน้าไปเพียงใดก็ไปหาอาจารย์ช่วยตรวจสอบ การตรวจสอบของอาจารย์ส่วนมากจะใช้วิธีซักถามความเป็นไปซึ่งเรียกว่าวิธี "สอบอารมณ์" มีหลายคนที่อาจารย์ตรวจสอบอารมณ์แล้วบอกว่าได้ขั้นนั้นขั้นนี้ แต่เจ้าตัวกลับมาเล่าให้เพื่อนฟังว่าตนไม่เห็นได้อะไร ก็เหมือน ๆ เดิม

เพื่อส่งเสริมให้มีความพอใจมั่นใจในผลของการปฏิบัติด้านฝึกจิต จึงรวบรวม "วิธีตรวจสอบ" ของอาจารย์ในดงและวิธีตรวจสอบแบบง่าย ๆ จากประสบการณ์มากล่าวเพื่อช่วยให้สามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง

วิธีตรวจสอบของพระอาจารย์ใหญ่ในดง

๑. ใช้สมาธิตรวจสอบจิต คือใช้วิธีดักใจคนตามที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๖ หน้า ๑๓๑ ซึ่งมีรายละเอียดในวิทยา–ศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกแล้ว "วิธีดักใจคน" มี ๔ วิธี พระอาจารย์ในดงท่านมีสมาธิสูงจึงใช้วิธีที่ ๔ คือ "ดักใจด้วยใจของคน" คือใช้สมาธิตรวจสอบนั่นเอง

๒. ตรวจสอบ โดยให้ใช้อำนาจจิตดู เช่นให้ดับพิษร้อนเอามือล้วงน้ำมันเดือดได้ตักกินได้หรือเอามือแช่ในน้ำมันที่กำลังเดือดได้ กอบไซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงได้ชั่วครู่หรือกอบไว้นานได้ สะเดาะกุญแจได้ หายตัวชั่วอึดใจได้ หรือหายตัวได้นาน ติดต่อกระแสจิตพูดได้ตอบกันได้ ดังนี้เป็นต้น เป็นการรู้ได้ชัดเจนทั้งตัวผู้ฝึกเองและอาจารย์ว่าได้สมาธิขั้นใด ทั้งนี้พระอาจารย์จะสอนวิธีใช้อำนาจจิตแล้วให้ลงมือทำ เมื่อทำได้ก็เป็นการสอบผ่านไม่ต้องทำซ้ำซากจะเป็นการยึดติดหรือหลงใหลไป (เป็นการเก็บเป็นหน่วยกิตตรงกับสมัยใหม่) สอบผ่านแล้วก็สอนให้ฝึกสมาธิระดับที่สูงขึ้นต่อไป

วิธีตรวจสอบผลการฝึกจิตแบบง่าย ๆ

๑. วิธีนับลมหายใจขณะทำสมาธิ ถ้าหายใจถูกต้องคือ เบา–ยาว–สม่ำเสมอต่อเนื่อง–ไม่มีการหยุดชะงัก–มีความรู้สึกว่าสบายปลอดโปร่ง และการหายใจนั้นช้าลงแต่มีความสบาย ก็นับว่าสมาธิดีขึ้น ใช้วิธีนับลมหายใจดูด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นช่วยนับว่าใน หนึ่งนาทีหายใจเข้ากี่ครั้ง ถ้าน้อยครั้งลงสมาธิก็ดีขึ้นตามลำดับ

๒. ทดลองให้ใช้อำนาจจิตดูก็จะรู้ว่าได้สมาธิขั้นใด (ดูขีดความสามารถของอำนาจจิตใน ฉบับเปิดโลกหน้า ๕)

๓. วิธีสังเกตหู ได้ยินเสียงที่ใกล้เคียงเท่าเดิมแต่ไม่รำคาญก็นับว่าเริ่มมีสมาธิดี, ได้ยินเบาลง สมาธิก็ดีขึ้น, ไม่ได้ยินเสียงรอบ ๆ ซึ่งเรียกว่า "หูดับ" ก็นับว่าได้สมาธิขั้นกลาง ดังนี้เป็นต้น

๔. สังเกตการระงับอารมณ์ เช่นเดิมมีอะไรผิดใจความโกรธพลุ่งขึ้นสูงฉุนกึกต่อมามีเรื่องเช่นเดียวกันความโกรธน้อยลงและหายโกรธได้เร็วขึ้นก็เป็นผลที่ได้สมาธิดีขึ้น ความเสียใจก็ระงับได้ดีขึ้นนับว่าได้ผลจากการฝึกดีขึ้น อะไรที่เห็นหรือได้ยินเกิดรักเกิดชอบใจติดใจหลงติดก็ระงับให้จิตปกติได้ด้วยการจัดลมหายใจหรือภาวนาดังนี้ก็เป็นผลที่ได้สมาธิดีขึ้น วางจิตเป็นกลางเป็นอุเบกขาจากความรักความชังความพยาบาทได้ ก็นับว่าดีขึ้นโดยลำดับ สมาธิก็นับว่าดีขึ้นเรื่อย ๆ

๕. สังเกตความปีติ (ปลื้มใจ) และความสุขความสบายในระหว่างที่ฝึกสมาธิและเลิกฝึก ถ้ามีมากขึ้นก็แสดงว่าสมาธิดีขึ้น ถ้าถึงขั้นหูดับลืมภาวนาไม่รู้สึกว่ามีการหายใจ ไม่รู้สึกว่ามีร่างกาย ระดับนี้เป็นสมาธิขั้นกลางจะเกิดปีติสุขมาก บางทีก็เห็นแสงสว่างมากเป็นขั้นที่จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่งเพราะมักจะเข้าใจว่าได้ถึงขั้นฌานหรือขั้นเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน เพราะหลงผิดในความสุขที่ไม่เคยพบ ความจริงยังไม่ถึงขั้นฌาน ได้เขียนรายละเอียดทุกขั้นตอนไว้ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ

เหตุให้มั่งมี

๑. มีความขยันหมั่นเพียร
๒. รู้จักรักษาของที่หามาได้
๓. มีคนดีเป็นมิตรไม่คบคนชั่ว
๔. เลี้ยงชีวิตตามควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้

สรุปความ

การฝึกสมาธิลงมือทำโดยปรับลมหายใจ หรือจัดลมหายใจให้ เบา–ยาว–สบาย–สม่ำเสมอ เรื่อยไป ขั้นแรกให้รวมจิตปักหลักไว้ที่จุดตั้งจิตอยู่ตลอดไปแล้วจัดลมหายใจ หายใจเข้าให้ภาวนาหรือคิดในใจว่า "พุท" เวลาหายใจออกให้ภาวนาว่า "โธ" และจัดการหายใจให้ เบา–ยาว พอดีพอเหมาะกับตัวเราเอง คือจัดให้สบายที่สุด เมื่อหายใจอย่างไรสบายที่สุดแล้ว ก็รักษาการหายใจ ในจังหวะนั้นไว้ คือหายใจเข้าออกในจังหวะที่สบายนั้นไว้เรื่อยไป ไม่จัดลมให้เปลี่ยนแปลงไปจากจังหวะที่สบาย หน้าที่สำคัญคือพยายามรักษาลมหายใจที่สบายนั้นไว้ตลอดไป เมื่อรักษาความสบายไว้ได้พอควร ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปเองเพราะจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดลมหายใจให้ดีขึ้น จิตชั้นในหรือจิตใต้สำนึกนั่นเองจะจัดให้ ค่อย ๆ เบา–ยาว และสบายขึ้น เราต้องปล่อยให้เปลี่ยนแปลงไปเองไม่ฝืนไว้ ต่อไปลมหายใจจะเบาจนไม่รู้สึกว่าหายใจและลืมภาวนาพุท–โธเราก็ตั้งจิตไว้ที่เดิมให้สงบนิ่งเรื่อยไปไม่ต้องกลับไปภาวนาอีก สมาธิขณะนี้ก็นับว่าดีขึ้นมากแล้ว ให้ตั้งจิตตั้งสตินิ่งไว้ที่เดิมคือที่จุดตั้งจิตต่อไป สมาธิจึงจะก้าวหน้าดีขึ้นอีก

เมื่อลมหายใจ เบา–ยาว และสบายอยู่แล้ว ก็นับเป็นลมหายใจที่ละเอียดขึ้นแล้ว ดีขึ้นแล้ว พยายามรักษาไว้ในจังหวะ

สบายนั้นเสมอ เพื่อให้ลมหายใจละเอียดและดีขึ้นสบายขึ้นไปเอง แต่ถ้าลมหายใจนั้นกลับหยาบลง คือไม่สบายไม่เบา ใจไม่สงบ เราจึงเริ่มแก้ไขจัดลมหายใจให้ เบา–ยาว–สบายเสียใหม่

ลมหายใจหยาบคือหายใจแรง เร็ว และมีความรู้สึกไม่สบายไม่ปลอดโปร่งก็เป็นลมที่ผิดสมาธิที่ผิด ถ้าลมหายใจเบา–ยาว–สบาย สม่ำเสมอเรื่อย ๆ ไปก็นับว่าถูก ยิ่งลมหายใจละเอียดขึ้นคือเบาและสบายมากขึ้น สมาธิก็ก้าวหน้าดีขึ้นไปตามลำดับ

จงจำให้แม่นยำว่า สมาธิจะก้าวหน้าดีขึ้น ลมหายใจจะเบา–ยาว และสบายมากขึ้น เมื่ออยากจะรู้ว่าสมาธิก้าวหน้าไปเพียงใดแล้วก็ใช้วิธีตรวจสอบผลของการฝึกจิตในบทที่ ๒ ตอนท้าย วิธีตรวจสอบด้วยการนับลมหายใจให้เหลือบตาดูนาฬิกาแล้วหลับตาหายใจในจังหวะที่สบายนั้นไว้พร้อมกับนับการหายใจเข้าทุกครั้งในใจไว้ด้วย คือหายใจเข้าครั้งหนึ่งก็นับหนึ่งในใจหรือพับนิ้วมือหนึ่งนิ้ว หายใจเข้าเป็นครั้งที่ ๒ ก็นับสองหรือพับนิ้วมือเป็นสองนิ้วเรื่อยไป นับการหายใจเข้า ได้ประมาณ ๑๐๐ ครั้ง (หนึ่งร้อยครั้ง) ก็เหลือบดูนาฬิกาว่านับลมหายใจมากี่นาทีแล้ว ต่อไปคิดดูว่าหายใจนาทีละกี่ครั้ง เช่น นับลมหายใจได้ ๑๐๐ ครั้ง ในเวลา ๑๐ นาที ดังนี้ ๑ นาทีก็หายใจเข้า ๑๐ ครั้ง ถ้าลมหายใจระหว่างที่นับ เบา–ยาว–สม่ำเสมอดี ก็นับว่าสมาธิดีพอจะใช้อำนาจจิตขั้นต้นได้หลายอย่างแล้ว เพราะคนที่หายใจอยู่

แบบธรรมดาไม่ตั้งใจอะไร หรือคนที่กำลังหลับอยู่จะหายใจนาที หนึ่งประมาณ ๒๐ ครั้ง การนับลมหายใจดูนี้เป็นวิธีตรวจสอบสมาธิให้รู้ว่าถูก ให้รู้ว่าสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นหรือเลวลงในนาทีหนึ่ง ถ้าหายใจน้อยลงไป แต่สบายปลอดโปร่งมากขึ้นก็แสดงว่าสมาธิถูกและก้าวหน้าดีขึ้นเมื่อสมาธิก้าวหน้าจนหายใจเบา–ยาว–สบาย นาทีหนึ่งประมาณ ๓ ครั้งสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๕ นาทีขึ้นไปก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นกลาง มีอำนาจและพลังมากพอที่จะทำอะไรได้แปลกกว่าคนธรรมดามาก เช่นเอาหินทุบตีเอาเหล็กแท่งใหญ่ ๆ ทุบตีก็ไม่มีอันตรายอะไร ถ้าจะใช้กำลังกายทุบตีคนหรือสิ่งอื่น ขณะมีสมาธิขั้นกลางก็จะมีกำลังมากกว่าคนธรรมดาหลายเท่า จะหายตัวชั่วอึดใจหรือสะเดาะกุญแจให้หลุด แปลงธาตุจากของอย่างหนึ่งให้เป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ทำของน้อยชิ้นให้เป็นหลายชิ้นก็ได้ ดูทางในเห็นสิ่งที่อยู่ไกลหรือเห็นสิ่งที่อยู่ในที่กำบังได้ดังที่ปรากฏมีหลักฐานว่าทำได้จริงในศาสนาต่าง ๆ

ลำดับความรู้สึกจากสมาธิขั้นต้นถึงขั้นสูง

๑. เมื่อจัดลมหายใจให้สบายได้แล้ว รักษาความสบายไว้ได้นานหน่อย ก็จะเกิดความเพลินในความสบาย เรียกว่าขั้นเพลิน

๒. เมื่อเพลินในความสบายมากขึ้นจิตก็เกิดความสงบนิ่งไม่คิดโน่นคิดนี่

๓. เพราะมีความสงบนิ่งสบายอยู่นี่เอง เรียกว่าจิตเกิดสมาธิ สมาธิค่อย ๆ ดีขึ้น ในขณะเดียวกันที่สมาธิก้าวหน้าดีขึ้นก็เกิดพลังจิตหรืออำนาจจิตมากขึ้นตามระดับของสมาธิโดยธรรมชาติ ถึงเราจะไม่ต้องการให้มีพลังจิตก็ตาม พลังจิตก็จะเกิดมากขึ้นตามสมาธิเสมอไป

๔. เพราะเหตุว่าสมาธิสูงขึ้นและมีพลังจิตเพิ่มขึ้นในตัว จิตจึงมีความสามารถพิเศษเพิ่มขึ้น และเกิดการรู้การเห็นทางจิตขึ้น ซึ่งเรียกว่า "นิมิต"

๕. นิมิต ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงนิมิตในสมาธิขั้นต้น ซึ่งเรียกว่า "บริกรรมนิมิต" ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น รู้สึกชาที่จุดตั้งจิต, รู้สึกแขนชาขาชา, รู้สึกขนลุกขนพอง, รู้สึกดีใจสบายใจ, รู้สึกซาบซ่านขึ้นในกาย, เห็นภาพทางจิตเป็นภาพคน สัตว์ ต้นไม้ บ้านเรือนเป็นต้น ภาพเหล่านี้ไม่หยุดนิ่งมีการเคลื่อนไหวได้, เห็นแสงที่เคลื่อนไหวได้วอบแวบ, รู้สึกตัวชาและพองใหญ่ขึ้น, รู้สึกตัวลอยสูงขึ้นสูงขึ้น, รู้สึกว่าตกลงไปในเหวลึก ตกลึก

ลงลึกลงไป, รู้สึกว่าไม่ได้หายใจ ลืมภาวนาพุทโธ ความจริงยังหายใจอยู่แต่แผ่วเบาจนไม่รู้สึก พระอาจารย์บางท่านใช้คำว่า "การหายใจยังมีอยู่แต่ไม่ปรากฏ" ความรู้สึกต่าง ๆ มีแปลก ๆ เป็นเครื่องแสดงว่าจิตเกิดสมาธิดีขึ้นและก้าวหน้าสูงขึ้นจวนจะเข้าถึงสมาธิขั้นกลาง (อปุจาระสมาธิ) แล้ว

ข้อเตือนใจที่สำคัญ จะต้องมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา การลืมภาวนา "พุทโธ" ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปเอง อย่ามีเจตนาที่จะเลิกภาวนาเอาเอง ตั้งจิตหรือรวมสติรู้อยู่ที่จุดตั้งจิตที่เดียวอย่างมั่นคง ไม่สนใจไม่ส่งจิตไปที่นิมิต ไม่ติดตามไม่เกาะที่ความรู้สึกต่าง ๆ อันเป็นนิมิต โดยพิจารณาว่าล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) แต่เดิมไม่มีไม่เกิดนิมิต ต่อมาเมื่อสมาธิดีขึ้นนิมิตจึงเกิดแล้วก็ดับไปเองไม่ควรยึดถือไม่ควรยินดีหรือชอบใจ ไม่ควรยินร้ายคือกลัวเกลียดหรือไม่ชอบใจ วางใจสงบและรู้เฉย ๆ ใจเป็นกลางอยู่ ทั้งนี้เพราะนิมิตในสมาธิขั้นต้นนี้ยังไม่นิ่งและยังใช้ประโยชน์ไม่ได้ควรผ่านไป

ความรู้สึกในการเข้าสู่สมาธิขั้นกลาง (อุปจาระสมาธิ) จนถึงสมาธิขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ)

เมื่อตั้งจิตไว้ที่จุดตั้งจิตอย่างเหนียวแน่น ไม่ส่งจิตไปยังนิมิตต่าง ๆ และความรู้สึกต่าง ๆ ในสมาธิขั้นต้น ไม่สนใจกับความรู้สึกหรือนิมิตเหล่านั้น ประคับประคองให้จิตสงบนิ่งอยู่

รู้อยู่เฉย ๆ ดังกล่าวมาแล้ว สมาธิจะก้าวหน้าดีขึ้นพอสมควรแล้วจะเกิดความรู้สึกวูบไปหรือรู้สึกมีอาการกระตุกเบา ๆ (สะ–ปัสซั่ม) แวบเดียว ซึ่งพระอาจารย์ทางสมาธิเรียกว่า จิตเข้าสู่ "ภวังค์" หรือ จิตตก "ภวังค์" ทำให้จิตทิ้งกายหรือแยกออกจากกาย มาอยู่เป็นจิตอิสระอยู่โดดเดี่ยว หรือจะว่าลืมกาย, ไม่รู้สึกว่ามีกาย "ภวังค์" เป็น หัวต่อที่จิตเปลี่ยนสภาพ หรือเปลี่ยนระดับของสมาธิจากปลายของสมาธิขั้นต้นเข้าสู่ "สมาธิขั้นกลาง" คล้ายกับหัวต่อ จากการรู้ว่ามีรูปกายกับการหลับซึ่งไม่รู้ว่ามีร่างกาย ต่างกันที่การหลับเป็นการปล่อยวางที่ขาดสติ ขาดจากการรู้มาเป็นหลับ ภวังค์เป็นการปล่อยวางละทิ้งรูปกายเดิม ไม่รู้สึกว่ามีกายแต่ยังมีสติมีการรู้อยู่ สติอาจจะขาดตอนไปชั่วครู่เดียว, เดี๋ยวเดียวแล้วก็มีสติรู้อยู่แต่ลืมกายลืมไปว่ามีกาย, หูซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกายก็ไม่รู้ว่ามีคือหูไม่ได้ยินเสียงรอบ ๆ พระอาจารย์บางท่านเรียกว่า "หูดับ" การรับรู้ทางตา, ทางหู, ทางจมูก, ทางลิ้น และทางกาย ก็ดับไปไม่รับสัมผัส คงเหลือเพียงการสัมผัสหรือรับรู้ทางใจอย่างเดียว รูปกายเดิมซึ่งท่านเรียกว่า "กายหยาบ" ไม่ปรากฏว่ามีและไม่รู้สึกว่ามีอะไรในโลกมีแต่จิตลอยนิ่งอยู่ จิตจึงไม่มีความห่วงใยไม่มีกังวลอะไรเป็นสมาธิขั้นกลาง จึงมีความสุขสบายมากจิตหยุดนิ่งสงบอยู่ในรูปที่ละเอียดแทนรูปหยาบ อาจจะรู้สึกว่าจิตลอยนิ่งอยู่ในความว่าง ๆ หรืออยู่ในความมืดทึบ ต่อไปก็จะลอยนิ่งอยู่ในความสว่างมาก

กว้างใหญ่ทั่วโลกไม่มีการเคลื่อนไหว ท่านเรียกว่า "แสงโอภาส" นี่คือระดับสูงสุดของสมาธิขั้นกลาง จวนจะเข้าถึงสมาธิขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ) และระดับสมาธิขั้นกลางที่จวนจะเข้าถึงสมาธิขั้นสูงนี้มีความสงบแน่วแน่มั่นคงและมีความสุขความปลอดโปร่งมากมายจนทำให้เข้าใจผิดได้ง่ายว่าตนได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดา หรือได้ถึงขั้นฌานอาศัยการพิจารณาให้เห็นแสงโอภาสนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตาก็จะละทิ้งจากแสงโอภาสเสียได้ โดยสมาธิจะตกภวังค์แล้วเลื่อนขึ้นเป็นสมาธิขั้นสูง (อัปปนา-สมาธิ – สมาธิแน่วแน่) ซึ่งอาจจะเป็นฌานที่ ๑ ซึ่งมีองค์ ๕ คือ วิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข และ เอกัคตา เป็นเพียงอาการของจิตหรือความรู้สึกทางจิตเท่านั้น ผู้ไม่มีอุปนิสสัยที่จะเดินทางฌานก็ไม่เข้าฌาน ไม่เป็นฌานแต่เป็นสมาธิขั้นสูงที่มีความรู้สึกว่าว่าง ๆ (ยังไม่ใช่ความว่างอันแท้จริง) มีความสุขอย่างยิ่ง ขั้นที่จวนจะเข้าถึงฌานหรือสมาธิขั้นสูงนั้นได้ข้ามพ้นรูปทั้งปวงแล้วทิ้งรูปละเอียดที่เป็นแสงโอภาสได้แล้วจะเป็นตะเข็บต่อหรือหัวต่อระหว่างสมาธิขั้นกลางและขั้นสูงมีพลังจิตสูงมากสามารถใช้พลังจิตได้อย่างน่าอัศจรรย์ การหายใจจะหายใจประมาณนาทีละ ๒ ครั้ง แต่ถ้าทำสมาธิให้เข้าไปอยู่ในฌานระยะหนึ่งให้จิตสะอาดปราศจากกิเลสขั้นกลาง (คือนิวรณ์ ๕) ทางพระใช้คำพูดว่าให้ "ควรแก่งาน" แล้วถอยสมาธิมานิดหนึ่งคือมาอยู่ตรงหัวต่อของสมาธิขั้นกลางกับขั้นสูงจะแสดงพลังจิตได้ในระดับสูง ซึ่ง

เรียกว่า "แสดงฤทธิ์" หรือ "แสดงปาฏิหาริย์" จะใช้ทางวิปัสสนาก็มีกำลังปัญญามาก พิจารณาได้ลึกซึ้งถูกต้องไม่ผิดพลาด ไม่มีโอกาสที่จะผิดทาง ในพระไตรปิฎกจึงใช้คำพูดว่า "ควรแก่งาน"

ในระดับสมาธิขั้นกลางอาจจะเกิดนิมิตต่าง ๆ บางทีก็เหมือนในสมาธิขั้นต้น แต่นิมิตในสมาธิขั้นกลางนั้นเป็นภาพนิ่งและชัดเจนและอยู่ได้นานหน่อย เรียกว่า "อุคคหะนิมิต" (แปลว่า นิมิตติดตา) เช่นเป็นภาพคนก็ชัดเจนและเป็นภาพนิ่ง เห็นแสงอาจจะเป็นวงกลมที่นิ่ง ถ้าบังคับนิมิตได้เช่นบังคับแสงให้เล็กให้ใหญ่ให้ใกล้ให้ไกลได้ ให้ยาวให้สั้นได้ บังคับให้ดับไป (หายไป) ก็ได้ โดยธรรมดาปลายแสงจะเรียวเล็กลง การบังคับให้แสงยาวเล็กลงสามารถใช้ดูของในที่กำบังของใต้ดินใต้น้ำหรือดูของเล็กที่ตาเปล่าไม่เห็นก็เห็นได้ ปิดตาอ่านหนังสือได้โดยใช้ลำแสง ส่วนการเห็นเป็นตัวคนก็บังคับ (น้อมใจตั้งใจ) ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตายเน่าเปื่อยสลายละลายหายไปหมด ให้เกิดใหม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผู้ใหญ่เป็นคนแก่ เจ็บและตายสลายเป็นธาตุทั้ง ๔ การบังคับนิมิตได้ดังกล่าวเรียกว่า ได้ "ปฏิภาคนิมิต" เป็นการใช้พลังจิตหรืออำนาจจิตที่เกิดจากสมาธิขั้นกลาง ในขณะที่นิมิตเกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นก็พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การพิจารณากายดังนี้เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา จะเห็นได้ว่า สมาธิ-วิปัสสนา-และการใช้พลังจิตทั้ง ๓ อย่าง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันส่งเสริมกัน

คำสอนของพระอาจารย์มั่น (ภูริทัตตเถระ) ได้กล่าวไว้ว่า ....“เมื่ออุคคหะนิมิตปรากฏส่วนใดของร่างกาย ก็ให้ถือเอากายส่วนที่เห็นนั้นพิจารณาเป็นหลักไม่ต้องย้ายไปพิจารณาส่วนอื่น ....อุบายในการฝึกวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานให้พิจารณากายเสียก่อนให้เห็นกายชัดเจนเป็นอุคคหะนิมิตแล้วน้อมจิตให้รูปกายนั้นแก่–เจ็บ–ตาย–สลายตัวเป็นธาตุทั้งสี่ แล้วให้รวมตัวเกิดขึ้นใหม่–แก่–เจ็บ–ตายสลายละลายไปหมด ทำซ้ำซากให้มากให้เห็นตามสภาพเป็นจริงว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา....ทำสมาธิสงบจิต (พักจิต) แล้วถอยมาพิจารณากาย อย่าพิจารณากายอย่างเดียวหรือสงบจิตเป็นสมาธิอย่างเดียว....” (สงบจิตเป็นสมาธิได้สุดขีดความสามารถแล้วก็ถอยมาพิจารณากาย, พิจารณากายจนถึงที่สุดของตนคือจะให้รู้สึกซึ้งแจ่มแจ้งกว่านั้นไม่ได้แล้วก็หันมาทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม แล้วถอยมาพิจารณาใหม่อีกสลับกันไปซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้เกิดปัญญามากขึ้นรู้เห็นดีขึ้น)

ข้อควรจำที่สำคัญยิ่ง

๑. ลำดับความรู้สึกจากสมาธิขั้นต้นถึงสมาธิขั้นสูงดังกล่าวแล้ว พระอาจารย์ในดงสอนว่าอย่าจำ เวลาฝึกสมาธิต้องลืมทุกอย่างให้หมด ถ้าไปจดจำยึดมั่นไว้ก็จะทำให้นึกคิดล่วงหน้าไปว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร หรือเกิดความอยากที่จะให้เป็นในลำดับถัดไป ซึ่งจะทำให้สมาธิถอยต่ำลง ความจริงแม้จะเป็นคนเดียวกันทำสมาธิครั้งหลัง ๆ สมาธิก็เลื่อนลำดับขึ้นไม่เหมือนกัน อาจข้ามขั้นไปได้ต่าง ๆ แล้วแต่ความละเอียดของลมหายใจและจิตจะเกิดได้ส่วน (สมส่วนกันเพียงใด) บางทีนั่งเล่นอยู่ธรรมดาจิตก็เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งขึ้นได้เองโดยมิได้ตั้งใจจะทำสมาธิแต่จิตและลมบังเอิญไปสมส่วนกันขึ้น

๒. การรู้สึกว่าไม่มีการหายใจ หรือรู้สึกว่าไม่มีกายก็เป็นความรู้สึกที่ดีที่ถูกเพราะสมาธิดีขึ้น, จึงไม่ควรตกใจไม่ควรเลิกฝึกเสีย

๓. บางคนบ่นว่าฝึกสมาธิมานานแล้วไม่เห็นอะไรสักที เกิดท้อใจไม่อยากฝึก ความจริงนิมิตหรือภาพต่าง ๆ นั้นไม่จำเป็นต้องเห็น ไม่จำเป็นที่จะเกิดภาพทางใจขึ้น สมาธิอาจจะข้ามขั้นเลยไปก็ได้ และอาจเป็นสมาธิที่ดีกว่าเห็นภาพ ข้อสำคัญให้เกิดความสบายปลอดโปร่งมีความสุขเป็นเรื่องที่จำเป็นจะต้องมีขึ้นเกิดขึ้น อยากรู้ว่าถูกหรือผิดหรือสมาธิก้าวหน้าไปเพียงใดแล้วก็ย้อนกลับไปดูวิธีตรวจสอบผลการฝึกจิตที่กล่าวมาแล้ว

๔. อาการชา, อาการรู้สึกว่าตัวพองใหญ่ขึ้น, อาการรู้สึกว่าตกเหว หรืออาการรู้สึกว่าตัวลอยสูงขึ้นสูงขึ้น ล้วนเป็นอาการที่มีสมาธิที่ถูกและจะเลื่อนไปสู่สมาธิขั้นกลาง เช่นขาชามากขึ้นก็รู้สึกเหมือนไม่มีขาและชาขยายต่อไปจนทั่วตัวก็รู้สึกว่าไม่มีตัวกลายเป็นสมาธิขั้นกลาง อาการรู้สึกว่าตัวพองใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ใหญ่มากขึ้นจนในที่สุดก็ไม่มีตัวไม่มีกาย อาการรู้สึกว่าตัวลอย

สูงขึ้นยิ่งสูงขึ้นไปมากก็รู้สึกว่าตัวเล็กลงทุกทีจนเล็กที่สุดคือไม่มีตัวไม่มีกาย ที่รู้สึกว่าตกเหวลึกลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งลึกลงมาก ๆ ตัวก็เล็กลงเล็กลงจนไม่มีตัวไม่มีกายจิตก็เป็นสมาธิขั้นกลาง อาการต่าง ๆ ดังกล่าวต้องจำไว้ว่าอย่าไปสนใจหรือนึกคิดว่าจะเป็นอย่างไรล่วงหน้าเพียงแต่รู้อยู่เฉย ๆ ตั้งจิตให้มั่นคงอยู่ที่เดียวตามเดิมสมาธิจึงจะก้าวหน้าไปได้ ในการนั่งสมาธิขั้นต้น ๆ อาจมีอาการปวดขามากเพราะจิตเริ่มเป็นสมาธิรับรู้ได้ดีจะต้องทนสู้ไปเมื่อเอาชนะได้ต่อไปจะไม่ปวดอีก

๕. ลักษณะสมาธิที่ผิดที่สำคัญก็คือ การขาดสติ เมื่อขาดสตินั้นเป็นการผิดทางคือผิดจากมรรคมีองค์แปดในข้อให้ตั้งสติไว้ชอบ (สัมมาสติ) การพยายามบังคับจิตมากเกินไปจะกลายเป็นการสะกดตัวเอง จะทำให้ตัวแข็งทื่อขาดสติ ก่อนที่จะขาดสติตัวแข็งนั้น พระอาจารย์ในดงสอนไว้ว่าจะเกิดความรู้สึกเย็นวูบเหมือนถูกน้ำแข็งจากปลายเท้าขึ้นไป ถ้าเย็นขึ้นไปถึงสะดือตัวก็แข็งขาดสติ ต้องรีบแก้ไขโดยวิธีลืมตาขึ้นเล็กน้อยและเปลี่ยนการหายใจให้ถูกต้องเสียใหม่ ต้องรีบแก้ทันทีถ้าเกิดตัวแข็งขึ้นแล้ว การนั่งครั้งต่อไปก็จะตัวแข็งขาดสติทุกครั้งไป จะแก้ให้เป็นสมาธิที่ถูกต้องตัวไม่แข็งขาดสติ พระอาจารย์กล่าวว่าต้องหยุดฝึกสมาธิโดยเด็ดขาดเป็นเวลา ๕ ปีจึงเริ่มฝึกใหม่ พระอาจารย์ในดงจะอธิบายวิธีทำให้ตัวแข็งขาดสติเช่นนั้นต่อเมื่อผู้ฝึกได้ฝึกสมาธิถึงขั้นสูงและได้ความว่างอันแท้จริงแล้วเท่านั้น

และท่านอนุญาตให้ทำตัวแข็งได้เพียงครั้งเดียวเพื่อเป็นความรู้ไว้สอนศิษย์ต่อไป

อาการขาดสติตัวแข็งนั้นมักจะเกิดขึ้นน้อย ที่มักจะเกิดขึ้นมากนั้นได้แก่การขาดสติแล้วอยู่ในอาการหลับ ซึ่งจะสังเกตได้จากคอเอียงพับไปบ้าง น้ำลายไหลบ้าง หรือมีเสียงกรนขึ้นบ้าง วิธีแก้ให้ดูการแก้นิวรณ์ ๕ ในฉบับส่องโลก

๖. อาการภวังค์เป็นสมาธิหัวต่อที่จะเปลี่ยนระดับสมาธิให้ดีขึ้นก้าวหน้าสูงขึ้น เช่นจากสมาธิขั้นต้นจะเปลี่ยนเป็นสมาธิขั้นกลาง และจากขั้นกลางเปลี่ยนเป็นขั้นสูง ภวังค์เป็นสมาธิที่สงบนิ่งดิ่งลึกมั่นคงไม่หวั่นไหว อาการภวังค์อาจเป็นเพียงประเดี๋ยวเดียวแล้วก็เปลี่ยนเป็นสมาธิสูงขึ้น หรืออาจเป็นอยู่หลายชั่วโมงอาจทรงตัวเป็นอาการภวังค์อยู่ได้ถึง ๒ วันก็เคยมี การที่จิตละทิ้งรูปกายที่หยาบไปอยู่ในรูปละเอียดคือ ความมืดทึบที่กลมกลืนทุกสิ่งในโลก หรือจิตที่แยกไปอยู่ในแสงโอภาสนั้น อาจจะติดความมืดทึบอยู่นานนั่งวันหลังก็ได้พบจิตอยู่ในความมืดอย่างนั้นอีกบางคนติดอยู่ถึง ๖ เดือน จึงจะก้าวขึ้นเป็นแสงโอภาสและแสงโอภาสก็อาจติดหรือเป็นอยู่หลายชั่วโมง หรือหลายวันหลายเดือนเช่นเดียวกับความมืดทึบ เพราะไม่เที่ยงแท้ตายตัวอาจจะข้ามขั้นไปได้หลายขั้น แล้วแต่จิตและลมหายใจจะสมส่วนกันได้ดีเพียงใด ฉะนั้นจึงไม่ควรมีความหวัง ไม่ควรมีความนึกคิดว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร ควรวางจิตให้ทรงตัวเป็นกลาง ๆ ไม่

อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้คือทำจิตเป็นอุเบกขาไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นอย่างไรหมด

ระดับที่จิตเป็นสมาธิดิ่งดีในขั้นภวังค์ขั้นความมืดหรือแสงโอภาสนั้นพระอาจารย์ในดงสอนให้ทำซ้ำจนชำนาญคือเมื่อได้สมาธิระดับนั้นแล้วห้ามเลิกทำสมาธิ พอสมาธิถอยก็รีบเข้าให้ได้อีกซ้ำซากจนชำนาญ (เป็นวสี) อาจเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือทำต่อเนื่องไปถึง ๒ วันจนแน่ใจว่าเข้าถึงได้แม่นยำดีไม่ลืมแล้วจึงพักการทำสมาธิได้ เมื่อทำสมาธิครั้งต่อไปก็มีหน้าที่ทำให้สมาธิระดับนั้นเกิดเร็วขึ้น จะได้มีเวลาในการทำสมาธิให้ดีขึ้นในระยะนานขึ้นระยะยาวขึ้นจะได้มีโอกาสก้าวหน้าต่อไป ไม่ให้พยายามที่จะให้จิตทรงตัวระดับนั้นอยู่นาน ๆ

ความรู้สึกในระดับภวังค์ระดับความมืดทึบหรือระดับแสงโอภาสนั้นเป็นระดับที่เบากายเบาใจ มีความสุขมากเหลือเกินไม่มีความเมื่อย ไม่มีความหิว ไม่มีการปวดปัสสาวะหรืออุจจาระเพราะไม่รู้สึกว่ามีรูปกาย ไม่มีการง่วง ไม่มีการเบื่อ ถึงแม้จะเป็นอยู่อย่างนั้นนานหลายชั่วโมง ก็รู้สึกว่าเป็นเวลาประเดี๋ยวเดียว ถ้าได้ถึงความมืดหรือแสงโอภาสนานหน่อยพอสมาธิถอยออกก็ไม่ทำซ้ำคือหยุดพักเสียส่วนมาก เมื่อนั่งสมาธิครั้งหลังวันหลังจะไม่ได้สมาธิดีเช่นนั้นอีก บางทีก็ไม่ได้ถึงสมาธิระดับนั้นเป็นเวลา ๑๐ ปี ๒๐ ปีก็มี เพราะจำทางเข้าไม่ได้ และมีความอยากที่จะได้สมาธิระดับนั้นหรือความสุขระดับนั้นอีก จึงทำไม่ได้ผล

เท่าเดิมต้องอดทนพยายามทำให้มาก

คำว่า *"ภวังค์"* มีหลายระดับบางแห่งก็มีความหมายต่างกัน แม้ในสมาธิขั้นฌานก็มีการตกภวังค์ได้และอาจพาให้เป็นสมาธิที่ผิดขาดสติรับรู้ไปหมดไม่มีความจำได้หมายรู้ คือไม่มีสัญญาทางธรรมเรียกว่า *"อสัญญีภาพ"* จิตเข้าอยู่ในอสัญญีภาพ ตัวอย่างได้แก่ อสัญญีพรหม ทั้งนี้เพราะยังเป็นฌานโลกีย์อยู่ เพื่อป้องกันการเป็นสมาธิที่ผิดท่านจึงให้หมั่นพิจารณากายให้เห็นเป็นของว่างไม่ใช่ตัวตนเพื่อให้ห่างจากโลกีย์



บทที่ ๓
การสอนให้ใช้พลังจิต

ขั้นที่ ๑ สอนวิชาคงกระพัน ซึ่งจะบังเกิดผลคือเปลี่ยนร ของธรรมชาติได้, ทดลองเอามีดฟันหรือแทงก็ไม่มีอันตราย จ ไม่ทดลองก็ได้ ขอให้ทำตามลำดับต่อไปนี้

๑. เตรียมหาดอกไม้ธูปเทียนใส่พาน ไม่มีพานจะใส่จาน ที่สะอาดหรือใส่ฝาบาตรของพระก็ได้ ดอกไม้อะไรก็ได้ประมาณ ๓ ดอก ธูป ๓ ดอก หรือ ๕ ดอกก็ได้ เทียนใช้เทียนขี้ผึ้งขนาด หนักประมาณ ๑ บาท จำนวน ๒ เล่ม หาปูนที่กินกับหมากไ เล็กน้อย ใช้ปูนที่ไม่ใส่สีเสียด เอาเงินบูชาครูใส่ในพานดอกไ ธูปเทียน ๖ บาท เมื่อเสร็จพิธีแล้วเอาเงิน ๖ บาทนี้ไปทำบุญทำ-ทานตามที่เห็นสมควร

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระ โดยจุดธูปเทียนแล้วกราบพร ๕ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ตั้งใจเคารพพระพุทธเจ้าแล้วจึงกราบ ครั้งที่ ตั้งใจเคารพพระธรรม ครั้งที่ ๓ ตั้งใจเคารพพระสงฆ์ ครั้งที่ ตั้งใจเคารพบิดามารดาของตนและกราบลงไป แล้วตั้งใจเคารพ ครูอาจารย์ กราบลงครั้งที่ ๕

๓. เอาปูนทาที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา หรือเอาปลายนิ้วชี้ไปแตะปูนให้ปูนติดอยู่ด้านข้างตอนปลาย แล้วนั่งพนมมือในท่านั่งพับเพียบหรือท่านั่งขัดสมาธิก็ได้ ยกมือที่พนมมาไว้ใกล้ปากให้ปลายนิ้วชี้ที่มีปูนติด มาอยู่ห่างปากประมาณ ๑ คืบ ทดลองเป่าลมออกจากปากเบา ๆ ยาว ๆ ไปที่ปูน ถ้าลมที่เป่านั้นไม่ตรงปูน ที่ปลายนิ้วชี้ ก็เลื่อนมือให้ลมที่เป่านั้นตรงไปที่ปูนพอดี ต่อไปให้หลับตา นั่งนิ่งไม่ขยับมือไม่ขยับหน้าไม่ลืมตา ตั้งใจว่าในใจดังต่อไปนี้

"ข้าพเจ้าขออัญเชิญคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา ครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยเสกปูนนี้ให้เป็นปูนคงกระพันด้วยเถิด"

"นะโมตัสสะ ภะควะโต อระหะโต สัมมา สัมพุธธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะควะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะควะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ"

๔. สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดแล้วอัดลมไว้ ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก จิตนึกถึงภาพปูนที่นิ้วชี้ตลอดเวลา ภาวนาคาถาบทที่ ๑ (ดูท้ายเล่ม) ซึ่งมี ๓ คำ (ว่าในใจ) ตลอดเวลา เมื่อภาวนาไปจนถึงปลายลม คือ ประมาณ ๒๐ จบ แล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ ยาว ๆ เป่าไปที่ปูน การภาวนาให้มีความสม่ำเสมอไม่

ใช่เร็วบ้างช้าบ้าง ขณะเป่าก็ภาวนาคาถาและนึกถึงภาพปูนอยู่ตลอดเวลา เป่าลมออกไปนั้นภาวนาให้ได้ ๓ หรือ ๔ จบ ก็พอ ต่อไปก็สูดลมเข้าทางจมูกอีกอัดลมไว้ ภาวนาคาถาและนึกถึงภาพปูนไว้เรื่อย ภาวนาได้นานพอควรถึงปลายลม คือ เกือบจะรู้สึกเหนื่อย ก็เป่าลมไปที่ปูนพร้อมกับภาวนาคาถาด้วย แล้วจึงสูดลมเข้าภาวนาคาถาและเป่าออกซ้ำ ๆ อย่างนี้ให้ได้ ๗ ครั้ง คือ เป่าไปที่ปูนได้ ๗ ครั้ง จะมากกว่า ๗ ครั้งก็ได้ ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องห่วงว่าจะครบ ๗ ครั้งแล้วหรือยัง เพียงแต่ประมาณว่าได้ ๗ ครั้ง จะเป็น๖ ครั้ง หรือ ๑๐ ครั้งก็ได้ การภาวนาคาถาก็ไม่ต้องห่วงไม่ต้องกังวลว่า จะภาวนาให้ได้ ๒๐ จบ เพียงแต่ประมาณว่า ๒๐ จบ หรือรู้สึกว่าจะเหนื่อยก็เป่าออก ครั้งหลัง ๆ อาจภาวนาได้เพียง ๑๐ จบในเวลาอัดลมไว้ส่วนเวลาเป่าออกจะภาวนาได้เพียง ๒ จบก็ได้ กะประมาณให้พอเหมาะไม่เหนื่อย ถ้าเหนื่อยกระแสจิตจะออกไปได้น้อย

เมื่อเป่าไปที่ปูนได้ประมาณ ๗ ครั้งแล้ว ให้เอาปลายนิ้วชี้ที่มีปูนติดอยู่กดลงที่ปลายลิ้นพร้อมกับหายใจเข้าอัดลมไว้ ภาวนาคาถาไว้ ให้ปูนแตะถูกลิ้นและกดไว้ สักครู่ใหญ่ก็เอานิ้วชี้ออกจากลิ้น คอยสังเกตพิจารณาว่า บริเวณลิ้นที่ถูกปูนนั้นรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึกเฉย ๆ รู้สึกจืด รู้สึกเค็ม รู้สึกหวาน หรือรู้สึกขม รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้ว ก็แสดงว่าอำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูนมากพอแล้ว จึงทำให้รสของปูนเปลี่ยนไปได้ ถ้าเป็นปูนธรรมดาไม่ได้เสก เอามาแตะที่ลิ้นจะกัดลิ้นมีอาการแสบและรู้สึกเหมือนของมีคมกรีด ปูนที่เสกได้ดีแล้ว เวลาแตะลิ้นรสจะเปลี่ยนไปแปลก ๆ หรือรู้สึกเฉย ๆ รู้สึกเย็น ๆ บางทีก็มีแสบบ้างเล็กน้อยก็ใช้ได้ ปูนยังกัดลิ้นรู้สึกแสบมากต้องเสกใหม่ทำซ้ำอย่างที่เคยทำจนใช้การได้ไม่กัดลิ้น

ต่อไปหายใจเข้าอัดลมไว้ เอานิ้วชี้ที่มีปูนติดแตะไว้ข้างคอ ภาวนาคาถา ๑ จบ พร้อมกับลากนิ้วชี้ข้ามคอมาอีกด้านหนึ่ง เรียกว่าเอาปูนคาดคอ ลากนิ้วมายาวประมาณ ๑ นิ้ว หรือ ๒ นิ้ว ก็ได้ให้ข้ามกึ่งกลางคอมาอีกทางหนึ่ง ทำดังนี้แล้วก็เป็นอันว่าทำให้คงกระพัน เสร็จแล้ว จะทดลองฟันหรือแทงดูก็ได้ แต่เนื่องจากวิชาคงกระพันทำให้หนังเหนียว ป้องกันการเจ็บการช้ำยังไม่ได้ ต้องเป็นวิชา ชาตรี จึงไม่เจ็บไม่ช้ำ เมื่อสมาธิดีคือถึงขั้นกลางจึงเรียนวิชาชาตรีได้ ดังนั้นเวลาทดลองให้ดึงหนังที่แขนซ้ายระหว่างข้อศอกถึงข้อมือออกมา ให้หนังที่แขนยืดออกมาแล้วเอามีดปลายแหลมกดลงที่หนังเตรียมทดลองแทงคือ ให้ปลายมีดแตะหนังไว้ เตรียมกดด้ามมีดลงแรง ๆ

ก่อนจะกดปลายมีดลง ให้สูดลมหายใจเข้าจนเต็มปอด อัดลมหายใจไว้ ภาวนาคาถาบทที่ ๑ ซึ่งมีสามคำ ภาวนาได้ประมาณ ๗ จบก็เริ่มกดมีดลงไปได้ ขณะที่เริ่มกดมีดลงไปก็ภาวนาคาถาไว้เรื่อย ภาวนาให้ถี่คือเร็วขึ้นจะช่วยให้เจ็บน้อย ภาวนาไปได้อีกประมาณ ๕ จบ ก็ให้เลิกกดมีดลงไป ให้ยกมีดขึ้น การดึงหนัง

ที่แขนจะให้ผู้อื่นช่วยดึงให้ก็ได้

การที่กดมีดลงไปในเวลาอัดลมหายใจไว้ และทำจิตให้นิ่ง พร้อมภาวนาได้ประมาณ ๗ จบนั้น จะช่วยให้มีอำนาจจิตหรือพลังจิตมากขึ้นช่วยต่อต้านอันตราย ถึงจะกดมีดลงแรง ๆ เต็มที่ก็ไม่มีอันตราย ผิวหนังรอบ ๆ ไม่แดง ไม่บวม และไม่มีเลือดออก เพียงแต่รู้สึกเจ็บนิดหน่อยเท่าการฉีดยา หรืออาจจะไม่เจ็บเลย ถ้าไม่อัดลมหายใจและไม่ภาวนาไว้แล้วกดมีดลงไป แต่ตั้งจิตให้มั่นไว้ก็ไม่มีอันตราย แต่ผิวหนังรอบ ๆ จะแดงนานหน่อย จะมีการบวม และจะมีเลือดซึมออกเล็กน้อย และรู้สึกมีการเจ็บมากกว่าการอัดลมหายใจไว้

ข้อควรระวัง มีดใช้มีดขนาดปานกลางทั้งด้ามทั้งตัวมีดยาวประมาณ ๑ ฟุตหรือสั้นกว่านี้เล็กน้อย ปลายให้แหลมแต่พอควร ถ้าปลายแหลมและเรียวยาวเกินไป มีดเล็กเกินไป จิตใจจะเกิดพะวงกังวลว่ามีดจะหัก กลัวว่ามีดจะพลิก เมื่อมีการระแวง ก็ทำให้สมาธิไม่ดีพลังจิตก็มีน้อย อีกประการหนึ่งตอนปลาย ๆ ลม คือเมื่อเริ่มอัดใจภาวนาไป ๗ จบ ให้จิตนิ่งมั่นคงแล้วกดและภาวนาไปอีก ๙ จบ รวมเป็น ๑๖ จบ เป็นระยะกลาง ๆ ลม ต่อไปเป็นระยะปลาย ๆ ลม เพราะเราอัดลมไว้ภาวนาไปสุดอัดลมจะได้ประมาณ ๒๕ หรือ ๓๐ จบ ระยะปลายลมคือจาก ๑๖ จบไปแล้ว อำนาจจิตหรือพลังจิตจะน้อยเพราะผู้ฝึกใหม่ตั้งจิต ให้นิ่งไม่ได้นานนัก เมื่อสมาธิสูงขึ้นจึงจะตั้งจิตให้นิ่งให้มั่นคงได้นาน ๆ

ฉะนั้นผู้ฝึกใหม่ ควรทำตามที่แนะนำโดยเคร่งครัดก่อน อย่ารีบทำพลิกแพลงไปนอกแบบ เช่นแทงให้นาน ลองใช้มีดโกน ลองใช้เข็มแทงดังนี้ยังไม่ควร เพราะยังทำสมาธิไม่ได้ดี เราควรทดลองด้วยความรอบคอบตั้งจิตใจให้มั่นคงทุกครั้งก่อนทดลองหรือทำตามที่อธิบายไว้

เคล็ดลับสำคัญในการใช้อำนาจจิต นอกจากเคล็ดลับในการใช้อำนาจจิตที่กล่าวไว้ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลกและฉบับส่องโลกแล้ว ยังมีเคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งคือ ในการจะใช้อำนาจจิตไปในทางต่อสู้ หรือในการเสี่ยงอันตราย เช่น วิชาคงกระพันนั้น ก่อนจะลงมือทำให้ทำจิตใจให้สงบและ ทำจิตใจเอาจริงเอาจังเป็นนักสู้ คิดเสียว่าเป็นคราวสัจจ์–คราวจริงของเราแล้ว ต้องเอาจริงเอาจัง เป็นการสร้างอารมณ์ห้าวหาญไว้ แล้วจึงลงมือเสกปูน จนถึงทดลองได้จริง ๆ แต่ถ้าเป็นการเสกของให้เป็นเมตตามหานิยมก็สร้างอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใสทำใจให้สงบยิ้มในใจ ทำจิตเมตตารักใคร่ทุกคนที่เป็นเพื่อนมนุษย์ แล้วจึงลงมือเสกของ

การทดลองดูปูนว่ากัดลิ้นอย่างไร ไม่ควรทดลองติดต่อกับการเสกปูน จะทำให้เกิดความสงสัย เพราะจิตมีความเชื่อมั่นในการเสกปูน หรือปูนที่เสกไปติดอยู่ที่ลิ้นจะปะปนกัน ควรทดลองก่อนหรือหลัง การทดลองใช้อำนาจจิตประมาณ ๑ วันหรือมากกว่า ๑ วันจะดีกว่า

วิชาคงกระพันอีกอย่างหนึ่งคือการเสกใบไม้กิน ถ้าเริ่มเรียนให้เสกใบพลูก่อนใช้ใบพลูหนึ่งใบ ลำดับการทดลองและการจัดเครื่องบูชาค่าบูชาครู และอื่น ๆ ทำเหมือนการเสกปูน แต่ให้ใช้ใบพลูแทนปูน ใช้คาถาบทที่ ๒ เอาใบพลูมาวางไว้ในฝ่ามือที่พนมอยู่ ยกมือที่พนมอยู่นั้นไว้ห่างจากปากประมาณ ๑ คืบ คือให้ใบพลูอยู่ห่างจากปาก ๑ คืบนั่นเอง ใบพลูวางแบนตามฝ่ามือจะมีใบพลูโผล่ออกมาจากฝ่ามือบ้างก็ได้ นึกภาพใบพลูไว้ตลอดเวลา และภาวนาคาถาทั้งเวลาอัดลมหายใจไว้ และในเวลาเป่าลมออกทางปากเป่าให้ได้ประมาณ ๗ ครั้งเหมือนกัน เสร็จแล้วก็เอาใบพลูนั้นพับเคี้ยวกลืนลงไปหมด จะกินน้ำตามลงไปอีกก็ได้ ขณะเคี้ยวใบพลูกินนั้นให้หายใจเข้าและอัดลมหายใจไว้ ภาวนาคาถาไปด้วยเคี้ยวใบพลูไปด้วย เมื่อกลืนหมดแล้วสักครู่หนึ่งก็ทดลองแทงดูได้ ทำเช่นเดียวกับการทดลองแทงในคราวเสกปูน คาถาที่ใช้ในการเสกใบพลู ให้ใช้คาถา บทที่ ๒ เวลาทดลองแทงก็อยู่ในจังหวะอัดลมหายใจไว้และภาวนา คาถาบทที่ ๒ โดยภาวนาให้เร็วให้ถี่ขึ้น

รวมความว่า ให้ตั้งใจทำจริงจัง ให้รู้สึกเป็นคนเอาจริงเอาจังกล้าหาญ เชื่อมั่นในตนเองและคำสอนที่กล่าวไว้ น้อมใจเคารพคุณพระทั้ง ๕ แล้วกราบ จุดธูปเทียนบูชา อธิษฐาน คืออัญเชิญให้คุณพระมาช่วยในการเสกใบพลู จะว่าคำเชิญต่างจากที่เขียนไว้บ้างก็ได้ ต่อไปว่า นะโมฯ สามจบ แล้วสูดลมเข้าพอสบาย

และอัดลมไว้ภาวนาคาถา และนึกภาพสิ่งที่จะเสกไว้ตลอดเวลา ปลายลมแล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ – ยาว ๆ ไปยังของที่เสกคือใบพลู ขณะเป่าลมออกก็ภาวนาคาถาไปด้วย ภาวนาคาถาตลอดเวลา นึกภาพไว้ตลอดเวลา จะเห็นภาพทางจิตหรือไม่เห็นก็ได้ เมื่อเป่าได้ประมาณ ๗ ครั้ง หรือมากกว่า ๗ ครั้ง จึงตรวจสอบรสใบพลูด้วยการเคี้ยวกินดู อยากรู้ว่าใบพลูที่ไม่ได้เสกมีรสเป็นอย่างไรต่างกับที่เสกแล้วอย่างไร ให้ทดลองก่อนหรือหลังวันเสกจริงไม่น้อยกว่า ๑ วันเพื่อไม่ให้เกิดปะปนสงสัย การทดลองแทงให้ทำโดยวิธีดึงหนังที่แขนออกมาและกดมีดในจังหวะกลางลม คือกดมีดระหว่างที่อัดใจภาวนาคาถาได้ ๗ จบแล้ว เมื่อภาวนาต่อไปอีกประมาณ ๔ จบ ให้เลิกกดมีดลง เพราะปลายลมอำนาจจิตไม่ดีเท่าตอนกลาง ๆ ลม เมื่อทำได้แล้วทดลองได้แล้วมีความเข้าใจมั่นใจดีแล้วไม่ต้องเอาปูนคาดคอ หรือไม่ต้องกินใบพลู เพียงแต่อัดลมหายใจไว้ภาวนาไว้ก็ทดลองกดมีดแทงในตอนกลาง ๆ ลมได้

ขอให้พิจารณาให้ดีว่าการแทงอย่างนั้น ถ้าแทงคนที่ไม่ได้ตั้งใจไม่รู้เรื่องการเหนียวคงก็จะเข้าเลือดออก เมื่อเราใช้วิชาดังกล่าวกดมีดแรง ๆ ก็ไม่เข้า จะมีหลุมที่หนังทั้งสองข้างเท่านั้น แต่หลุมทั้ง ๒ ข้างก็บุ๋มเข้าข้างในทั้ง ๒ ข้าง ถ้าไม่เหนียวหลุมทางตรงกันข้ามจะตุงออกมามีดทะลุผิวหนัง รู้ว่าอำนาจจิต อำนาจคุณพระมีจริง ทำให้รสของปูนและใบพลูเปลี่ยนไปได้เพียงแค่นี้

ก็ดีแล้ว ไม่ควรทดลองพลิกแพลงแปลก ๆ เพราะสมาธิหรือความมั่นคงไม่พอจะพลั้งพลาด ใครอยากจะพลิกแพลงไปอย่างอื่นก็ไปหาอาจารย์โดยตรงทำต่อหน้าอาจารย์จึงจะมีความปลอดภัย เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงทำพลิกแพลงตามลำพังได้ เรื่องนี้เตือนไม่ให้พลิกแพลงก็หวังดีที่จะให้มีโอกาสฝึกใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระขั้นสูงขึ้นต่อไปได้ง่าย ฝึกสมาธิให้สูงขึ้นจะทำอะไรได้แปลกใช้ประโยชน์ได้พิสดารขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม คนที่ยังนึกกลัวอยู่มากไม่กล้าทดลองก็ยังไม่ควรทดลองในวันนั้น

ข้อห้าม

วิชาคงกระพันที่เรียนนี้ และวิชาอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าสอนเป็นวิชาทางคุณพระ ส่วนมากไม่มีข้อห้าม แต่บางวิชามีข้อห้าม แต่ก็เป็นข้อห้ามง่าย ๆ ทำผิดข้อห้ามก็ไม่มีโทษ ไม่ทำให้เจ็บป่วยเหมือนไสยศาสตร์โบราณ เมื่อพลั้งเผลอทำผิดข้อห้ามวิชาทางคุณพระไม่เกิดโทษให้เจ็บป่วย แต่ก็ควรมีการเคารพต่ออาจารย์และคุณพระ คือเมื่อทำพลั้งเผลอแล้วก็จุดธูปเทียนบูชาบอกกล่าวและขอใช้วิชานั้นต่อไปก่อน มีเวลาก็ไปบอกกล่าวกับอาจารย์ขอยกครูใหม่

วิชาคงกระพันนี้มีข้อห้าม ๓ ข้อ คือ

๑. ห้ามเอาคาถาไปบอกต่อให้แก่ผู้อื่น ถ้าเรียนแล้วครบ ๕ ปีจึงเป็นครูสอนหรือบอกต่อผู้อื่นได้ ถ้ายังไม่ครบ ๕ ปี ต้องไปทำพิธีครอบครูเรียนวิธีเป็นครูก่อนจึงสอนผู้อื่น

๒. ห้ามเอากระดาษที่มีอักษรไทย อักษรขอมไปเช็ดก้นเวลาถ่ายอุจจาระ

๓. ห้ามด่าแม่เขาเวลาเกิดต่อสู้กัน ข้อนี้ขอเพิ่มเติมตำราเติมอีกว่า เวลาต่อสู้หรือใช้วิชานี้เรามีหน้าที่อัดลมหายใจไว้ และภาวนาคาถา เมื่อถึงปลายลมอัดไว้ไม่ได้ก็หายใจออกเร็วและแรงแล้วสูดลมหายใจเข้าอัดลมไว้อีกโดยเร็วคือหายใจออกทางจมูกแบบกระแทกออกแรง ๆ เร็วและหายใจเข้าทันที

การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง วิชาเหนียวคงที่สอนนี้เรียนตกทอดกันมาหลายชั่วคนแล้ว เรียกว่า วิชาแต่งกองทัพ คือทำให้ผู้อื่นเหนียวคงได้ การทำให้ผู้อื่นเหนียวคงก็อธิษฐานหรืออัญเชิญให้คุณพระช่วยคุ้มครองเป็นรายบุคคล เช่นเขาชื่อนายแดงก็ให้คุ้มครองนายแดง หรือทำให้ช้างม้าที่ใช้ในสงครามเหนียวคงก็เสกปูนคาดคอให้ช้างและม้า การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง ตนเองต้องเชื่อมั่นทดลองจนมั่นใจ ๓ หรือ ๔ ครั้งก่อน เช่นวันนี้ทดลองแล้วอีก ๗ วันหรือ ๑๐ วันทดลองใหม่ พอมั่นใจดีจึงทดลองทำให้คนอื่น เวลาลองให้เขาอยู่ในจังหวะอัด เราภาวนาคาถาแทนเขาจึงจะไม่เจ็บ ไม่ช้ำ ไม่บวม ผู้มีความเชื่อมั่นดีและฝึกสมาธิดีพอควรจะเสกปูนครั้งเดียวคาดคอให้ ๗ คนก็ได้ หรือเสกใบพลูครั้งละ ๗ ใบให้คน ๗ คนกินคนละใบก็ได้ ผู้มีสมาธิสูงจะทำให้ได้หลายคน

การใช้คาถา จะใช้คาถา (บทที่ ๑) เสกปูนก็ใช้อย่างเดียว จะใช้คาถา (บทที่ ๒) เสกใบพลูก็ใช้อย่างเดียว อย่าใช้ ๒ อย่าง ในเวลาเดียวกัน เป็นการแสดงว่าจิตใจไม่เชื่อมั่น เมื่อถึงคราวจำเป็นจะเสกน้ำลายคาดคอแทนปูนก็ได้ หรือไม่มีเวลาเสก ไม่มีเวลาคาดคอจะหายใจเข้าอัดลมหายใจไว้ และภาวนาคาถาก็ใช้ได้ คุ้มครองได้ไม่มีอันตราย แต่ให้เลือกเอาบทเดียว (บทที่ ๑ หรือ บทที่ ๒ ซึ่งบอกไว้ท้ายเล่มนี้) ใบพลูถ้าเป็นใบเล็กก็เอา ๒ หรือ ๓ ใบ ใบใหญ่ก็เอาใบเดียว ถ้าจำเป็นใช้ใบไม้อื่น ๆ ก็ได้ ถ้าใบไม้เล็ก ๆ เช่นใบมะขามก็ใช้ ๑ กำมือมาเสกกิน ถ้าเสกปูนคาดคอ หรือเสกใบพลูกินอย่างใดอย่างหนึ่ง วันละครั้งทุกวันครบ ๕ ปี จะทำให้เหนียวแบบอยู่ตัว คือไม่ต้องเสกก็เหนียว นอนหลับอยู่ก็ฟันไม่เข้า และฉีดยาไม่เข้า

อาจารย์ที่สอนให้ข้าพเจ้า ชื่อ อาจารย์ฟื้น และ อาจารย์ฟื้นเรียนวิชาคงกระพันนี้มาจากอาจารย์คำ อาจารย์คำศิษย์มักจะเรียกว่าปู่คำ อยู่ที่บางลำพู พระนคร ปู่คำทำตัวให้เหนียวคงแบบอยู่ตัว คือเสกทำครบ ๕ ปี ส่วนอาจารย์ฟื้นศิษย์มักจะเรียกว่าพ่อฟื้น อาจารย์ฟื้นตายแล้ว ภรรยาท่านชื่อคุณแม่ลำใย ก็เป็นอาจารย์สอนแทน, คุณแม่ลำใยเป็นผู้ครอบครูคือประสิทธิ์ประสาทให้ข้าพเจ้าเป็นครูได้

ขั้นต่อไปจะได้สอนให้ส่งจิตออกนอกกาย คือส่งไปใส่น้ำมันที่กำลังเดือด ทำให้น้ำมันเย็นลงได้ แต่ขอแนะว่าการใช้อำนาจจิตนั้นอาศัยสมาธิ ฉะนั้นควรลงมือฝึกสมาธิจริงจังเสียแต่บัดนี้จะฝึกวันละเล็กน้อย หรือฝึกไประหว่างทำงานด้วยก็ได้ ดูหนังสือฉบับเปิดโลกและส่องโลกประกอบ

ขั้นที่ ๒

สอนการทำน้ำมันรักษาโรค และดับพิษร้อน

(ของ หลวงตาดำ – อาจารย์ชาญณรงค์)

ดับพิษร้อน ขณะน้ำมันกำลังเดือดเอามือล้วงได้ หรือเอาช้อนตักขึ้นอมพ่นรักษาโรคได้ รู้สึกเพียงอุ่น ๆ เท่านั้น ไม่มีอันตราย คนอื่นจะเอามือล้วงหรือตักอมก็ได้ตักกินได้ไม่มีอันตราย

การเตรียมของ น้ำมันมะพร้าวแท้ ๑ ขวดใหญ่ (ขวดเบียร์ใหญ่หรือขวดแม่โขง) ไพลปอกเปลือกฝานเป็นแว่นไว้ ๕ แว่น ขมิ้นอ้อยปอกเปลือกฝานเป็นแว่นไว้ ๔ แว่น ใบพลู ๓ ใบ กระทะใบเล็กสำหรับเคี่ยวน้ำมัน เตาไฟใช้เตาถ่านหรือเตาน้ำมันก๊าด

ไพลแว่นที่ ๑ ลงอักษรขอมตัว นะ โดยหายใจเข้าอัดลมหายใจไว้แล้วเริ่มเขียนตัว นะ พร้อมกับภาวนาในใจว่า "นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น นะ" เมื่อว่าจบก็ให้เขียนจบพอดี ถ้าเขียนไม่เสร็จพอดีกับภาวนาจบ เรียกว่า อักขระวิบัติ ต้องเขียนใหม่ หรือเขียนทับอักษร นะ ตัวเก่าก็ได้ พร้อมกับภาวนาให้จบพอดีกับเขียนเสร็จ (พลิกดูอักษรขอมต้นเล่ม)

ไพลแว่นที่ ๒ ลงอักษรขอมคำว่า โม

ไพลแว่นที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า พุท

ไพลแว่นที่ ๔ ลงอักษรขอมคำว่า ทา

ไพลแว่นที่ ๕ ลงอักษรขอมคำว่า ยะ

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๑ ลงอักษรขอมคำว่า นะ

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๒ ลงอักษรขอมคำว่า มะ

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า พะ

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๔ ลงอักษรขอมคำว่า ทะ

ใบพลูใบที่ ๑ ลงอักษรขอมคำว่า ปติรูปัง ใบพลูใบที่ ๒ และใบที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า ปติรูปัง เหมือนใบที่หนึ่ง

การเขียนอักษรขอมลงไปให้ภาวนาเป็นคำ ๆ ไป ดังนี้

การลงไพล

ไพลแว่นที่ ๑ ว่า "นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น นะ"

ไพลแว่นที่ ๒ ว่า "โมกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น โม"

ไพลแว่นที่ ๓ ว่า "พุทกาโล เหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น พุท"

ไพลแว่นที่ ๔ ว่า "ทากาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ทา"

ไพลแว่นที่ ๕ ว่า "ยะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ยะ"

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๑ ว่า "นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น นะ"

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๒ ว่า "นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น มะ"

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๓ ว่า "นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น พะ"

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๔ ว่า "นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ทะ"

พลูใบที่ ๑ เขียนปะติรูปัง โดยภาวนาเขียนทีละคำดังนี้

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ปะ"

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ติ"

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น รู"

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ปัง"

พลูใบที่ ๒ และใบที่ ๓ เขียนและภาวนาเหมือนใบที่ ๑

ที่ก้นกระทะด้านใน ที่จะใส่น้ำมันลงไปให้เขียนอักษรขอมลง ๓ บรรทัด คือ บรรทัดที่ ๑ เขียนคำว่า นะโม พุทธายะ เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลงไพล

ที่ก้นกระทะบรรทัดที่ ๒ เขียนอักษรขอมคำ "นะ มะ พะ
ทะ" เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลง ขมิ้นอ้อย

ที่ก้นกระทะบรรทัดที่ ๓ เขียนอักษรขอมคำว่า "ปติรูปัง" เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลงใบพลู

ตัวอักษรขอม นะโมพุทธายะ นะมะพะทะ และปติรูปัง เขียนอย่างไรดูใบแซกด้านหน้าเล่มนี้ ที่อธิบายวิธีเขียนไว้นี้ก็ละเอียดพอจะเข้าใจดีและทำได้แล้ว หากผู้ใดจะต้องการให้แน่ใจกว่านี้อีกก็ควรไปถามพระ หรือ อาจารย์อื่นที่เคยลงอักษรขอมในของหรือในผ้ายันต์ ถ้าจะทำใส่กระทะใหญ่กระทะใบบัวก็เพิ่มน้ำมันและตัวยาขึ้นตามส่วนคือน้ำมันหนึ่งขวดต่อไพล ๕ แว่น ขมิ้นอ้อย ๔ แว่น ใบพลู ๓ ใบ

ลำดับในการทำน้ำมันเป็นยาและดับพิษร้อน

๑. จัดดอกไม้ธูปเทียนใส่พาน พร้อมกับเงินค่าบูชาครู ๖ บาท แล้วกราบพระและจุดธูปเทียนบูชาครู ภาวนาในใจว่า "ข้าพเจ้าขอสักการบูชาต่อคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์ มีหลวงตาดำ อาจารย์ชาญณรงค์ ขอให้มาช่วยทำน้ำมันให้เป็นยา และดับพิษร้อนของน้ำมันให้หมดไป เมื่อน้ำมันถูกปากถูกมือก็อย่าให้ร้อน อย่าให้มีอันตราย

๒. เขียนอักษรขอมลงที่ไพล ขมิ้นอ้อย ใบพลู และลงที่ก้นกระทะ ตามที่กล่าวมาแล้ว

๓. เอา ไพล ขมิ้นอ้อย ใบพลู ลงในกระทะแล้วเทน้ำมันมะพร้าวลงในกระทะ

๔. ว่า "นะโม...." สามจบ แล้วว่า "พุทธังสะระณัง คัจฉามิ ธัมมังสะระณังคัจฉามิ สังฆังสะระณังคัจฉามิ"

๕. ภาวนา "สัคเค กาเม จะรูเป คีริสิขะ ระตะเฎ จันตะลิเข วิมาเน ทีเปรัฐเถ จะคาเม ตะรุวะนะคะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต ภุมมาจายันตุ เทวาชะละถะละ วิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา ติฏฐันตา สันติเกยัง มุนิวะระวะจะนัง สาธะโวเม สุณันตุ ธัม–มัสสะวะนะกาโล อยัมภะทันตา"

(บทนี้พระจะสวดก่อนสวดมนต์ในพิธีต่าง ๆ อยู่เสมอ)

๖. อัญเชิญว่าดังนี้ "ข้าพเจ้าขออาราธนา คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยทำน้ำมันนี้ให้เป็นยา และช่วยดับพิษร้อนให้หมดไป ขอเชิญธาตุน้ำ ธาตุลม มาช่วยดับพิษร้อนทั้งหลายให้สูญสิ้นไป"

๗. ยกกระทะน้ำมันขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟเพียงอ่อน ๆ ถ้าใช้ถ่านก็ใช้เตาเล็กใส่ถ่านแต่น้อย แล้วเสกน้ำมันในกระทะให้เป็นยา หายใจเข้าอัดลมไว้แล้วพนมมือ ก้มหน้าลงห่างน้ำมันประมาณ ๑ ฟุตแล้วว่า "สมุหะ คัมภีรัง อะโจระ ภะยัง อะเสสะโต โสภ–ตะวา พุทโธหยุด ธัมโมหยุด สังโฆหยุด โรคภัยทั้งหลายจงหยุด หยุดด้วยนะโมพุทธายะ" ว่าประมาณ ๒ จบแล้วเป่าลงไปที่น้ำมัน เวลาเป่าให้ว่าอีก ๑ จบ (ว่าในใจ) ต่อไปสูดลมหายใจเข้า

ว่าและเป่าอย่างเดิมให้ครบ ๗ ครั้ง จิตนึกภาพน้ำมันและตั้งใจปล่อยกระแสจิตลงไป น้ำมันร้อนขึ้นมากแล้วก็เริ่มภาวนา ว่าบทดับพิษร้อน โดยสูดลมหายใจเข้าอัดไว้ ภาวนาในใจว่า

"มะอะอุ นะมะพะทะ สะกะพะจะ" ว่าประมาณ ๕ จบ หรือ ๗ จบ แล้วเป่าลงไป เวลาเป่าภาวนาอีก ๑ จบ ต่อไปก็สูดลมเข้าภาวนาและเป่าอย่างเดิมอีกเรื่อย ๆ ไปจนน้ำมันเริ่มเดือด จิตนึกภาพน้ำมันและตั้งใจปล่อยกระแสจิตลงไปที่น้ำมันตลอดเวลา ถ้าเริ่มจะเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิ คือไม่ต้องอัดลมไว้ หายเหนื่อยดีแล้วก็ภาวนาด้วยวิธีอัดลมอีกหลายครั้ง

เมื่อน้ำมันเริ่มเดือด จะลองเอานิ้วจุ่มลงตรงไหน ก็ตั้งจิตนึกถึงตรงนั้น สูดลมหายใจเข้า อัดลมไว้ หลับตาภาวนาคาถาดับพิษร้อน ๓ จบแล้วเป่าลงตรงที่จะเอานิ้วจุ่ม พร้อมด้วยว่าคาถาบทดับพิษร้อนอีก ๑ จบ ต่อไปสูดลมหายใจอัดลมไว้ เอานิ้วชี้ชี้เข้าใกล้น้ำมันเกือบจะแตะน้ำมันภาวนาว่า "นะโมพุท-ธายะ" แล้วเอานิ้วชี้แตะลงในน้ำมันพร้อมกับภาวนาว่า "ปติรูปัง" ยกนิ้วขึ้นดู ถ้ารู้สึกอุ่น ๆ เวลาแตะน้ำมันเมื่อยกนิ้วขึ้นมาก็หายร้อนหายอุ่น ก็เป็นอันว่าดับพิษร้อนได้ผลดีแล้ว ต่อไปให้หายใจเข้าอัดลมไว้เอานิ้วเตรียมจุ่มซ้ำอีกว่า "นะโมพุทธายะ" เวลาจุ่มว่า "ปติรูปัง" จุ่มให้ลึกลงไปประมาณกึ่งกลางนิ้ว เมื่อยกมาไม่ร้อนก็ใช้ได้

การตักน้ำมันขึ้นอม ทำเหมือนการเอานิ้วจุ่มครั้งแรกคือจะตักตรงไหนก็ว่าบทดับพิษร้อนเป่าลงไป ช้อนที่จะตักควรใช้ช้อนกระเบื้อง ถ้าไม่มีก็ใช้ช้อนสังกะสีเคลือบล้างให้สะอาด เวลาจะตักสูดลมเข้าอัดลมไว้ว่า "นะโมพุทธายะ" แล้วตักน้ำมันมาเล็กน้อย ขณะเทใส่ปากให้ภาวนาว่า "ปติรูปัง" แล้วพ่นน้ำมันออกมา เมื่อไม่ร้อนเพียงอุ่น ๆ ครั้งหลังก็ตักน้ำมันมากขึ้น

การทำครั้งแรกไม่ชำนาญเมื่อน้ำมันเริ่มเดือด ให้ลดไฟเหลือน้อย ๆ ถ้าเป็นถ่านก็ตักถ่านออกให้เหลือแต่น้อย จะได้มีเวลาดับพิษร้อนได้นานพอควร ถ้าเวลาเอามือจุ่มทดลองรู้สึกร้อนมาก ยกนิ้วขึ้นก็ร้อนผ่า ๆ ร้อนคุบคุบก็ยังดับพิษร้อนไม่ลง ต้องภาวนาดับพิษร้อนใหม่อีกหลาย ๆ ครั้ง

ข้อควรระวัง เมื่อเครื่องยาในกระทะเริ่มเหลืองจัดจะแห้งและเกิดความร้อนภายในกระทะ มีควันในกระทะขึ้นบ้าง ให้เลิกทดสอบเอามือจุ่ม หรือตักอมเพราะดับพิษร้อนระยะนี้จะดับยากสำหรับผู้ฝึกใหม่ ธรรมชาติของน้ำมันถ้าไฟร้อนจัดเกินไปจะเกิดร้อนจัดในกระทะ และมีเปลวไฟลุกขึ้นในกระทะเหมือนที่เห็นตามร้านอาหารเขาผัดผักบุ้งไฟแดง ผู้ฝึกดับพิษร้อนใหม่ ๆ พอน้ำมันเริ่มจะเดือดจึงควรราไฟให้มีความร้อนแต่น้อย ๆ ก่อน เมื่อเครื่องยาเริ่มเหลืองก็ยกกระทะลง

น้ำมันที่กำลังเดือด ถ้าตักใส่ปากพ่นลงตรงที่เจ็บปวด หรือที่เป็นฝีมักจะได้ผลดีกว่าเอาน้ำมันที่เย็นแล้วทา น้ำมันที่เย็นแล้วจะเสกให้เป็นยาอีกหลายครั้ง หรือหลายวันยิ่งดี การเสกก็ใช้อัดใจภาวนาคาถาหลายจบ แล้วเป่าลงพร้อมด้วยภาวนาคาถาด้วย อย่าลืมนึกภาพน้ำมันตั้งจิตหรือนึกคิดอยู่ที่น้ำมัน ปล่อยลมที่เป่าและกระแสจิตให้ดิ่งลงไปสู่น้ำมันอยู่เสมอ

การปล่อยกระแสจิตลงนั้น ถ้าเหนื่อยก็จะปล่อยกระแสจิตลงได้ผลน้อย ดังนั้นเวลาเอาน้ำมันตั้งไฟอยู่ หรือน้ำมันที่เย็นแล้วเมื่อเสกหรือภาวนาแล้วเป่าหลายทีเริ่มเหนื่อย ก็ให้ภาวนาโดยหายใจเข้าออกเบา ๆ สบาย ๆ แบบทำสมาธิ ไม่ต้องอัดลมหายใจไว้นึกแต่ภาพน้ำมันและตั้งจิตดิ่งลงไปในน้ำมัน ทำแบบนี้ไม่เหนื่อยเพราะไม่ได้อัดลมหายใจไว้เป็นการพักให้หายเหนื่อยไปในตัว แต่ก็ยังเสกหรือปล่อยกระแสจิตลงไป วิธีนี้เรียกว่าภาวนาเป็นสมาธิ พอหายเหนื่อยแล้วก็เริ่มใช้วิธีอัดลมหายใจภาวนาแล้วเป่า เพราะเป็นวิธีที่ปล่อยกระแสจิตได้ดี แล้วก็ภาวนาเป็นสมาธิสลับกันไป

การเป่ารักษาโรค การเป่าดับพิษร้อนให้แก่คนถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ ก็อาศัยการเป่าโดยนึกภาพ และปล่อยกระแสจิตลงไปคล้ายการเสกน้ำมัน น้ำมันที่ทำไว้นั้นใช้ทาแก้ฟกบวมเจ็บปวด ทาตุ่มคันที่เป็นแผลเป็นน้ำเหลือง น้ำหนอง ควรเก็บน้ำมัน

พร้อมกับเครื่องยาที่ใส่กระทะแช่กันไว้นานเข้า น้ำมันจะมีสีเขียว ๆ ถ้าใช้น้ำมันมะพร้าวแท้เคี่ยวเอง ปลุกเสกไว้หลายหนจะได้ผลดี น้ำมันมะพร้าวที่ขายส่วนมากปนน้ำมันนุ่น หรือน้ำมันอื่นใช้มะพร้าวเสียปนจึงนำมาใช้ไม่ค่อยได้ผล

ถ้าจะให้ใช้ได้ผลดีขึ้น ใช้ใส่แผลธรรมดาแผลเรื้อรังมานานใช้รักษาคนถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ได้ด้วย ให้เอาไพลหนัก ๕ บาท ขมิ้นอ้อยหนัก ๕ บาท บอระเพ็ดทั้งเถาและใบหนัก ๑๐ บาท ทั้ง ๓ อย่างนี้ตำแหลกพอควร หรือจะหั่นบาง ๆ ก็ได้ เอาพิมเสนหนัก ๒ สลึง การบูรหนัก ๒ สลึง ใส่รวมกันลงไปแล้วเอาน้ำมันที่เสกแล้วซึ่งมีไพล, ขมิ้นอ้อยและใบพลูอยู่ด้วยประมาณ ๓ ขวดใหญ่เทปนลงไปใส่กระทะยกตั้งไฟเคี่ยวพอตัวยาเหลืองก็ยกลงเก็บไว้ใช้ จะปลุกเสกไว้หลาย ๆ ครั้งอีกยิ่งดี

ขั้นที่ ๓
สอนวิชารูดโซ่ลุยไฟ

จะได้สอนวิชารูดโซ่ลุยไฟตามที่เรียนมาจากอาจารย์ปลื้ม อาจารย์ไปล่ ซึ่งมีคำภาวนาหลายบท ผู้ต้องการใช้คำภาวนาเพียงสั้น ๆ บทเดียวแต่ดับพิษร้อนได้ผลดีเช่นเดียวกัน จะได้กล่าวต่อกันไปภายหลัง

ก่อนที่จะทำการรูดโซ่ลุยไฟให้จัดพานบูชาดังนี้

พานที่ ๑ ใส่ดอกไม้ธูปเทียนและเงินบูชาครู ๖ บาท ใช้เทียน ๓ เล่ม บูชาครูโดยจุดธูป มือขวาถือธูปที่จุดพร้อมกับมือทั้งสองข้างยกพานที่มีค่าครูขึ้นกล่าวคำบูชาและอาราธนา ทำเหมือนกันทุกวิชา ดูตัวอย่างคำบูชาในหนังสือแพทย์สามแผน หน้า ๔๗ และในวิชาอื่น ๆ

ในพานที่ ๒ ใส่ใบพลู ๗ ใบ, ข้าวสาร ๑ กำมือ, ปูนแดงประมาณขนาดหัวแม่มือหรือโตกว่าบ้าง ปูนนี้ใช้ปูนที่ยังไม่ปนสีเสียด และอาจเอาปูนนี้ใส่บนใบพลูอีก ๑ ใบ, เหล้าขาว ๑ ขวดวางไว้นอกพาน เวลาปลุกเสกเอามือแตะบนใบพลู ข้าวสารและปูน ใช้บทภาวนาบทที่ ๗ ดูท้ายเล่ม เวลาภาวนาก็นึกภาพสิ่งที่จะเสกในพาน

ขันใส่น้ำ ๑ ใบ สำหรับทำน้ำมนต์, โดยเอามือทั้งสองแตะข้างขันน้ำทั้งสองข้างเพื่อให้รู้ขนาดผิวน้ำที่จะส่งพลังจิตลงไป มือขวาใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือจับเทียนขี้ผึ้งแท้หนัก ๑ บาทที่จุดไฟไว้แล้วเพื่อให้น้ำตาเทียนหยดลงน้ำในขันให้กลายสภาพเป็นน้ำมนต์ จะเสกของในพานก่อนหรือทำน้ำมนต์ก่อนการเสกของในพานก็ได้ เทียนทำน้ำมนต์เอาเทียนในพานที่ ๑

วิธีภาวนาเสกของในพาน หรือทำน้ำมนต์ให้ภาวนาปล่อยพลังจิตลงโดยหลับตานึกภาพของที่จะเสก แล้วภาวนาบทที่ ๗ ด้วยวิธีคาบผสมอัดใจ พอเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิสลับกันไปเหมือนกับที่กล่าวไว้ในเรื่องการทำน้ำมันรักษาโรคและดับ

พิษร้อนที่กล่าวมาแล้วในตอนท้ายของการทำน้ำมันเป็นยาและดับพิษร้อน

เมื่อเสกของในพานและทำน้ำมนต์เสร็จแล้วให้เอาโซ่เหล็กขนาด ๖ หุน หรือ ๔ หุน ยาวประมาณ ๑ เมตร เอาปลายข้างหนึ่งยาวประมาณครึ่งหนึ่งคือยาวครึ่งเมตร ขดลงบนเตาไฟที่มีถ่านไฟติดดีแล้ว โซ่ที่เหลืออีกครึ่งเมตรห้อยอยู่นอกเตาไฟมีห่วงร้อยที่ปลายเพื่อจับยกโซ่ขึ้นจากเตา

ผู้ที่เรียนทำครั้งแรกควรใช้ถ่านไฟไม่มากและโซ่เหล็กก็ใช้ขนาดเล็กเสียก่อน เริ่มต้นโดยอาราธนาคุณพระและครูอาจารย์มาช่วยดับพิษร้อนของโซ่เหล็กให้หมดไป ต่อไปเริ่มทำการดับพิษร้อนของโซ่เหล็กโดยพนมมือว่านะโมสามจบแล้ว ภาวนาบทสำรวมเรียกมนต์ ๓ จบ ว่าดังนี้

"วุทธิจุตติ ไวยะปัตตา อัปปะมานา สำปาเทถะ"

ต่อไปภาวนาคาถาป้องกันว่าดังนี้

"พุทโธล้อม ธัมโมป้อม สังโฆกัน ท้าวเวสสุวรรณโน พุทโธกัน ปิอัตถะโข สุวันโน จะมหาราชา สุวันนะภูมิ เมตตายักขะเสตถามันหิเก พุทธังกันอิติชาติกัน สวาหะ ธัมมังกันอิติ–ชาติกันสวาหะ สังฆังกันอิติชาติกันสวาหะ"

(ใช้กันได้สารพัด สวดมนต์ก่อนนอนก็ได้ กันได้สารพัดคุณไสยทำไม่ได้เลย ดีนักแล..)

(ภูมิ อ่านว่า พูม, ชาติ – อ่านว่า "ชา–ติ")

ก่อนภาวนาบทคาถาป้องกันให้ทำสมาธิรวมจิตไปที่มุมห้องด้านซ้ายข้างหน้า ภาวนาจบแล้ว, ตั้งจิตลากแทนสายสิญจ์มาหยุดที่มุมห้องด้านขวา ภาวนาอีก ๑ จบ, แล้วรวมจิตลากเป็นสายสิญจ์ไปมุมห้องด้านหลังทางขวาภาวนา ๑ จบ, แล้วตั้งจิตลากเป็นสาย–สิญจ์ไปหยุดที่มุมห้องด้านหลังทางซ้าย ภาวนาอีก ๑ จบ, แล้วตั้งจิตลากเป็นสายสิญจ์ (ใช้กระแสจิตแทนสายสิญจ์) ไปบรรจบมุมซ้ายด้านหน้า ถ้าไม่ทำในห้องก็ทำโดยกำหนดขอบเขตเป็นสี่เหลี่ยมคล้ายห้อง

เมื่อภาวนาบทป้องกันเสร็จแล้วก็เริ่มดับพิษร้อนของโซ่ในเตาไฟ โดยรวมจิตไว้ที่ขดโซ่ที่อยู่ในเตาไฟตรงกึ่งกลางขดโซ่ หลับตานึกถึงภาพของโซ่ที่ขดอยู่ตลอดเวลา ภาวนาครั้งละหนึ่งบท บท ๖ ให้ภาวนาหลายจบแล้วจึงภาวนาบทที่ ๗ อีกหลายจบ แล้วภาวนาบทที่ ๘, บทที่ ๙ และบทที่ ๑๐ อีกบทละหลายจบ (๓ หรือ ๗ จบ) การภาวนาให้ใช้วิธีอัดลมหายใจไว้ (ภาวนาเป็นคาบ) ภาวนาประมาณ ๑ จบ หรือ ๒ จบ แล้วเป่าลมไปยังโซ่ในเตาพร้อมกับภาวนาอีก ๑ จบ แล้วหายใจเข้าอัดลมไว้ ภาวนาแล้วเป่าออกเช่นเดิมอีกซ้ำ ๆ กันถ้ารู้สึกเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิไม่ต้องอัดลมสลับกันดังที่กล่าวในวิชาทำน้ำมันเป็นยา จบบทที่ ๑๐ แล้ว ยังไม่แน่ว่าดับพิษร้อนหมดก็เริ่มภาวนาบทที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ อีก ดูว่าถ่านในเตาซึ่งสีดำนั้นติดไฟจนแดงหมดแล้ว

จึงตรวจสอบว่าหมดพิษร้อนหรือยัง โดยเอาใบพลูในพานมา ๑ ใบ จุ่มลงในน้ำมนต์แล้วเอาไปวางบนโซ่ในเตาไฟ ถ้าใบพลูเหี่ยวและไหม้เป็นรูใหญ่แสดงว่ายังไม่หมดพิษร้อนให้ส่งพลังจิตโดยภาวนาบทที่ ๖ ถึง ๑๐ เช่นเดิมอีก แล้วเอาใบพลูในพานจุ่มน้ำมนต์มาวางบนโซ่ในเตาไฟอีก ถ้าใบพลูเหี่ยวไปไม่ไหม้เป็นรูใหญ่หรือไหม้เป็นรูเล็ก ๆ ก็แสดงว่าดับพิษหมดแล้ว ยกปลายโซ่ที่อยู่นอกเตาเอาโซ่ออกมานอกเตา ถือให้ห้อยลงหรือแขวนไว้ แล้วภาวนาคาถาบทที่ ๙ โดยหายใจเข้าอัดลมไว้พร้อมกับภาวนา ๑ จบแล้วเป่าออกไปยังโซ่ที่เผาแดง ภาวนาอีก ๑ จบ (ซึ่งเรียกว่าภาวนาเป็นคาบ ๑ คาบ) ภาวนาบทที่ ๙ นี้ไว้ตลอดเวลา จิตรวมอยู่ที่โซ่เผาไฟนั้น เอานิ้วหรือฝ่ามือเข้าใกล้โซ่ที่เผาไฟไม่รู้สึกร้อนจัดก็เอานิ้วหรือฝ่ามือแตะโซ่ที่ร้อนนั้นและรีบเอามือออกมา ถ้าแตะไปรู้สึกร้อนเล็กน้อย เมื่อเอามือออกมาก็ไม่รู้สึกร้อนที่นิ้วมือ ต่อไปเอาฝ่ามือถูบโซ่ดูโดยแบฝ่ามือ การถูบลงดังนี้อาจารย์ท่านเรียกว่า "รูดโซ่" ลองรูดดู ๒ หรือ ๓ หน ต่อไปก็เอาฝ่ามือทั้ง ๒ ชิดกันกอบโซ่จากปลายขึ้นสูงประมาณ ๑ คืบ แล้วรีบปล่อยลงอย่าเอามือแตะโซ่ไว้นาน และอย่าเอามือกำโซ่ไว้ เวลากอบโซ่ขึ้นก็รีบปล่อย เพราะการฝึกครั้งแรก ๆ สมาธิยังไม่ดีพอที่จะถูกโซ่ร้อนได้นาน จะให้ถูกได้นานหรือกอบโซ่ที่ร้อนแดงไว้ได้นานนานจะต้องฝึกสมาธิให้ได้ถึงสมาธิขั้นกลางเสียก่อน

เมื่อยกโซ่ร้อนแดงขึ้นจากเตาแล้วก็ให้เอาหน้าไปใกล้ ๆ โซ่ประมาณ ๑ คืบ ภาวนาคาถาบทที่ ๙ เป็นคาบเป่าไปที่โซ่ตลอดเวลาระหว่างที่จะแตะหรือกอบขึ้นก็ภาวนาไว้เรื่อย ๆ ให้ผู้อื่นที่ไม่ได้เรียนวิชานี้มาแตะโซ่กอบโซ่ดูก็ได้ไม่มีอันตรายอะไร ผู้เรียนวิชานี้ก็เป่าดับพิษด้วยบทที่ ๙ ไว้ตลอดเวลาระหว่างทดลอง

ต่อไปจะสูบวิชากลับให้เอาเหล้าในขวดมาอมเล็กน้อย ภาวนาคาถาบทที่ ๑๑ หนึ่งจบพ่นเป็นฝอยไปใส่โซ่ส่วนที่เผาไฟนั้นแล้วสูบลมเข้าทางปากดังวู๊บ พอพ่นเหล้าออกก็สูบลมเข้าต่อเนื่องกัน ทำดังนี้ ๓ ครั้ง โซ่จะรู้สึกร้อนมีพิษร้อนเอานิ้วไปแตะก็ทำให้นิ้วพองได้

ในการที่จะรูดโซ่หรือกอบโซ่ขึ้นถ้าทำทีแรกยังนึกกลัวก็ใช้ปูนและน้ำมนต์ที่เสกไว้แล้วทาฝ่ามือเสียก่อนจึงรูดโซ่หรือกอบโซ่เมื่อทำได้และเข้าใจดีแล้วก็ไม่ต้องทาด้วยปูนหรือน้ำมนต์

ในการลุยไฟจัดของจัดพานและเสกเหมือนการรูดโซ่ต่อไปทำกรอบให้สูงขึ้นจากดินเพื่อไม่ให้ถ่านกระจาย กว้างประมาณ ๑ ศอก ยาวประมาณ ๑ วา เอาถ่านที่เผาไฟในเตาใหญ่ที่ติดไฟดีแล้วมาเทลงในกรอบ ซึ่งกว้างประมาณ ๑ ศอก ยาวประมาณ ๑ วาให้เต็มกรอบแล้วเอาไม้ทุบให้เรียบแล้วดับพิษร้อนด้วยบทที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ เช่นเดียวกับการดับพิษโซ่ การทดสอบว่าดับพิษหมดแล้วก็ทำเช่นเดียวกับการดับพิษโซ่เหล็ก ก่อนจะเดินลุยไฟครั้งแรก ๆ ยังนึกกลัวอยู่บ้างก็ใช้ปูนและน้ำมนต์ทาเท้าทั้ง ๒ ข้างโดยทาจากซ่นเท้าขึ้นไปตามฝ่าเท้าถึงปลายเท้า แล้วเดินไปบนถ่านก้าวไปเร็ว ๆ อย่าเหยียบไว้นาน ถ้าจะย่ำเท้าบ้างก็รีบยกเท้าเร็ว ๆ ภาวนาบทที่ ๘ ในเมื่อยังไม่เคยชินและสมาธิยังไม่ดีพอ

เมื่อไฟไหม้จะวิ่งฝ่าไฟไปก็ใช้น้ำลายบ้วนใส่มือเสกด้วยคาถาบทที่ ๘ ถ้าเร่งด่วนก็เสกเป็นคาบ ๑ ครั้ง แล้วเอาน้ำลายที่เสกทาศีรษะและทาฝ่าเท้าจากซ่นเท้าไปปลายเท้าทั้ง ๒ ข้างแล้วลุยไฟออกไป โดยหายใจลึก ๆ อัดลมไว้พร้อมกับภาวนาบทที่ ๘ ถ้าไม่มีเวลาเสกต้องรีบวิ่งออกไปก็ไม่ต้องปลุกเสกใช้อัดลมหายใจไว้และภาวนาถี่ ๆ พร้อมกับวิ่งฝ่าไฟออกไป

ข้อห้าม วิชารูดโซ่ลุยไฟของอาจารย์ปลื้ม อาจารย์ไปล่นี้ห้ามไม่ให้กินข้าวเย็นปนข้าวร้อน (ข้าวค้างคืนอย่าเอามาปนกับข้าวที่หุงใหม่กิน)

ผู้เรียนแล้ว ๓ ปีจึงครอบให้เป็นครูสอนผู้อื่น

สอนวิชารูดโซ่ลุยไฟแบบลัด

การเตรียมของและเครื่องบูชาครูทำเหมือนกับวิชารูดโซ่ลุยไฟที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มีพานที่ ๑ พานที่ ๒ เหล้า ๑ ขวด ขันน้ำมนต์, การทำน้ำมนต์และการเสกของในพานที่ ๒ ให้ใช้พระคาถาบทเดียวแทนพระคาถาบทที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ คือใช้บท

ดับพิษร้อนน้ำมันว่าดังนี้

"มะอะอุ นะมะพะทะ สะกะพะจะ"

ค่ายกครูแทนที่จะใส่ ๖ บาท ให้ใส่ ๑๒ บาทแทน เพราะเป็นการรวมข่อวิชารูดโซ่ลุยไฟและวิชาทำน้ำมันรักษาโรคดับพิษน้ำมัน ซึ่งต่างอาจารย์กัน อาจารย์ละ ๖ บาท จึงควรเป็น ๑๒ บาท

เมื่อเอาปลายโซ่วางขดลงในเตาไฟตามที่กล่าวในวิชารูดโซ่ลุยไฟแล้วก็เริ่มต้นเหมือนวิชา "ทำน้ำมันรักษาโรคและดับพิษร้อน" คือว่านะโม ๓ จบ, แล้วว่า "พุทธังสะระณังคัจฉามิ ธัมมังสะระณังคัจฉามิ สังฆังสะระณังกัจฉามิ"

ต่อไปว่าบทชุมนุมเทวดา ๑ จบ คือ "สัคเคกาเม จะรูเป..... อยัมภะทันตา" ("อยัมภะทันตา" ว่าเพียง ๑ ครั้ง ไม่ต้องว่าถึง ๓ ครั้ง)

ต่อไปอาราธนาคุณพระคุณครูอาจารย์ว่าดังนี้

"ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระพุทธคุณพระธรรม, คุณพระสงฆ์, คุณบิดามารดา, คุณครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยดับพิษร้อนของโซ่และดับพิษร้อนต่าง ๆ ให้หมดไป, ขอเชิญธาตุน้ำธาตุลมมาช่วยดับพิษร้อนต่าง ๆ ให้หมดไปด้วย"

ต่อไปรวมจิตไปที่กึ่งกลางขดโซ่ในเตาไฟให้หน้าเข้าไปใกล้เตาประมาณ ๑ คืบเศษ นึกถึงภาพโซ่ในเตาไฟตลอดเวลาและ

ภาวนาบทดับพิษร้อน คือว่า "มะอะอุ, นะมะพะทะ, สะกะพะจะ" โดยภาวนาด้วยวิธีอัดลมหายใจ (ภาวนาเป็นคาบ) พอเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิไม่ต้องอัดลม หายเหนื่อยแล้วก็ภาวนาเป็นคาบอีกสลับกันไป เหมือนกับที่ดับพิษน้ำมัน (โปรดพลิกดูวิชาทำน้ำมันเป็นยาและดับพิษร้อน) จิตคงตั้งอยู่ที่กลางขดโซ่ในเตาและนึกภาพขดโซ่ไว้ตลอดเวลา เมื่อส่งพลังจิตตามที่กล่าวนี้นานพอควรก็ทดสอบดูว่าดับพิษร้อนหมดหรือยัง ก็ใช้ใบพลูจุ่มน้ำมนต์วางบนโซ่เหล็กในเตาไฟทดสอบเช่นเดียวกับวิชารูดโซ่ลุยไฟ (โปรดพลิกไปดู) การรูดโซ่หรือกอบโซ่ก็ทำเหมือนกับในวิชารูดโซ่ลุยไฟ แต่ภาวนาด้วยบทเดียวคือ "มะอะอุ นะมะพะทะ สะกะพะจะ" ภาวนาเป็นคาบเป่าไปที่โซ่ก่อนจะลูบโซ่หรือกอบโซ่เวลาเอามือลูบโซ่กอบโซ่ก็ให้อยู่ในจังหวะอัดลมและภาวนาบทดับพิษไว้เสมอ

ข้อควรพิจารณา ทุกอย่างเป็นอนิจจังไม่เที่ยง พระพุทธองค์ทรงสอนเน้นเรื่องเหตุกับผลอยู่มาก เหตุอย่างใดจะเกิดผลอย่างใดในพระไตรปิฎกชุด ๘๐ เล่มพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐ มีกล่าวเรื่องเหตุปัจจัยถึง ๑๓ เล่ม เมื่อต้องการผลอย่างหนึ่งจะได้สมประสงค์ก็โดยวิธีสร้างเหตุที่คู่ควรกันและสร้างให้มากเพียงพอที่จะให้ผลนั้นเกิด

การสอนวิชารูดโซ่ลุยไฟแบบลัดนี้ ผู้เขียนสอนไปหลายคนแล้วก็ทำได้ผลทุกคน ส่วนวิชารูดโซ่ลุยไฟที่เรียนมาก่อนมีหลาย

พระคาถาบทที่ ๕ "เกษานังปิมิอุอะ อุอะมะอุอะ อุอะมิอุอะ อุอะ อุอะ" (ใช้ทางแคล้วคลาดของหลวงตาคำ อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๖ "นะมะนะอะ นอกอนะกะ กอออนออะ นะอะกะอัง อิสวาสุ สุสวาอิ อะระหัง พุทธะสังมิ" (ใช้ดับพิษร้อน)

พระคาถาบทที่ ๗ "จิเจวะโมคคะลาโน จะนาสิตะวา พะหิตา นะระอะอัคคีนา นะอะธาตุปะ สะมานะหิตา" (ใช้ภาวนาเวลาทำน้ำมนต์, ภาวนาเวลาแสกข้าวสารพลูปูนในพาน เรียกว่า พระคาถาพระโมคคัลลา ดับพิษร้อน)

พระคาถาบทที่ ๘ "นะพุทธะมะระมัง นะจายันจา นะยันไม่ให้เป็นอันตราย นะมะอะอุ อุอะอะมะนะโมพุทธายะ ยะธาพุทโมนะ" (ใช้ภาวนาดับพิษร้อนและภาวนาขณะเดินลุยไฟให้ใช้บทนี้ภาวนา)

พระคาถาบทที่ ๙ "นะอมขี้เหล็ก นะอมขี้ต้าย นะอมแม่พระเพลิงไม่ให้เป็นอันตราย นะพุทธะยะนะนะพุทโสโค นะพุทธายันธา นะยันไม่ให้เป็นอันตราย นะพุทโสภี นะมะพะทะ" (ใช้ภาวนาเวลาเอามือลูบโซ่และเวลากอบโซ่เหล็กที่ร้อนขึ้น)

พระคาถาบทที่ ๑๐ "นะเกษา นะโลมา นะขา นะทันตา ตะโจมังสัง นะมะหามินชัง กะระมะทะ คุรุนุทุ เกเรเมเถ นะโมพุทธายะ ยะธาพุทโมนะ อะระหัง พุทธะสังมิ" (ใช้เสกน้ำส้มสายชูทามือล้วงกล้วยแขกในกระทะน้ำมันกำลังเดือด)

พระคาถาบทที่ ๑๑ "อมสูบสูบ พระรูปโสภา สูบสูบให้มาสวาหะ สะมุหะติ สะมุหะตา สะมุหะคะตา สมุหะคะเสมา" (คาถาสูบวิชากลับเมื่อเลิกเล่นคือเมื่อลุยไฟหรือรูดโซ่เสร็จแล้ว ใช้ภาวนาเรียกคาถากลับว่า ๑ จบให้สูบลมเข้าทางปาก ๑ ครั้ง ทำให้ครบ ๓ ครั้ง)

พระคาถาบทที่ ๑๒ (หลวงตาคำ – อาจารย์ชาญณรงค์)

"อุกาสะ อุกาสะ ข้าพเจ้าขอปฏิปฏิบูชาตามคำสอนของพระสัพพัญญู โคดมเจ้า ข้าพเจ้าขอเอาอย่างพระพุทธกาปีติ พระธรรมกาปีติ อันสุขุมละเอียด ของจงมาบังเกิดในจักขุทวาร ในมโนทวาร ในกายทวาร แห่งตัวข้าพเจ้า ณ บัดนี้เถิด นิพพานะปัจจะโยโหตุ" (ใช้พนมมือภาวนาก่อนจะนั่งสมาธิและเวลายกครูสมาธิ)

พระคาถาบทที่ ๑๓ เรียกว่าเกราะเพ็ชร์ หรือมงคลสามสาย

(หลวงตาดำ – อาจารย์ชาญณรงค์)

ใช้นิ้วชี้ทั้งสอง วางให้ปลายจดกันที่กึ่งกลางหน้าผาก รวมจิตเป็นสมาธิที่จุดตั้งจิตคือที่กึ่งกลางตั้งจมูก ภาวนาว่า "พุทธสัง-มังคะโลเก อุมะอะปิด" พร้อมกับลากปลายนิ้วชี้เวียนไปข้างศีรษะ นิ้วชี้ขวาเวียนมาทางขวา, นิ้วซ้ายเวียนมาทางซ้าย, ไปจดกันที่ท้ายทอยพอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

"ธัมมะสัง มังคะโลเก อุมะอะปิด" พร้อมกับเวียนปลายนิ้วชี้ทั้ง ๒ กลับมาบรรจบกันที่กึ่งกลางหน้าผากพอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

"สังฆะสังมังคะโลเก อุมะอะปิด" พร้อมกับเวียนปลายนิ้วชี้ทั้งสองไปจดกันที่ท้ายทอย พอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

"ปิดด้วยพระพุทธัง ปิดด้วยพระธัมมัง ปิดด้วยพระสังฆัง" พร้อมกับลากปลายนิ้วชี้ไปจดกันที่หน้าผาก พอดีกับภาวนาจบ แล้วลดฝ่ามือทั้งสอง ลูบหน้าลงมาซ้อนกันในท่านั่งสมาธิ และนั่งสมาธิต่อไป

(บทนี้ทำต่อกันกับบทที่ ๑๒ คือว่าบทที่ ๑๒ จบก็ยกมือเอาปลายนิ้วชี้ไปจดกันที่หน้าผาก แล้วทำบทที่ ๑๓ เพื่อป้องกันอันตรายทั้งหลาย, ป้องกันถูกทำด้วยเวทมนตร์

พระคาถาบทที่ ๑๔ คาถารักษาโรค หรือเสกของเสกยารักษาโรค

(หลวงตาดำ – อาจารย์ชาญณรงค์)

ทำน้ำมนต์ภาวนาก่อนจะเป่า

"สมุหะคัมภีรัง อโจระพยัง อะเสสะโต โสภคะวา พุทโธ–หยุด ธัมโมหยุด สังโฆหยุด โรคภัยทั้งหลายจงหยุด หยุดด้วยนะโมพุทธายะ" (ภาวนาก่อนพ่นน้ำมนต์ ฯลฯ)

พระคาถาบทที่ ๑๕ "สมิจจะ สังโฆสิษตัง สโมหะนัยยะ พุทธังละลาย ธัมมังละลาย สังฆังสูญหาย โรคทั้งหลายหายด้วย นะมะ–พะทะ"

พระคาถาบทที่ ๑๖ "จิเจวะ พระโมคคัลลาโน พระพุทธะ คุณังคณาเสตตะวาวุธานัง เตโชธาตุ สมาหิตา พุทธังหาย ธัมมังหายสังฆังหาย เพี้ยงหาย"

พระคาถาบทที่ ๑๗

"โอมพ่อปลาบและแม่ปลาบ ตัวบังเกิดอยู่ในภูเขา มึงเป็นด้วยเงาพระอาทิตย์ ครูสิทธิให้กูเอาตัวมึงไป สวาหะ สวาโหม"

พระคาถาบทที่ ๑๘

"โอมโสม เตโสม กะดูกย่อสวาหาย"

พระคาถาบทที่ ๑๙

"โอมโสมเตลาน ยานยอน เอ็นอ่อน กระดูกย่อ สวาหาย"

การใช้พระคาถา

อาการบวม, ปวด, เสียว, เลื่อนได้ฯ ใช้พระคาถาบทที่ ๑๔ และบทที่ ๑๗ หรือใช้บทที่ ๑๔ ถึงบทที่ ๑๗ เสกน้ำมนต์, น้ำมัน

เสกแป้ง (ข้าวจ้าว) พอก, เสกไพลฝนกับน้ำมนต์ทา, ใช้เป่า หรือพ่น ก่อนเป่าหรือพ่นภาวนาบทเดียว เช่นทาน้ำมันพ่นน้ำมนต์ภาวนาบทที่ ๑๔

เป็นปลาบห้ามใช้น้ำมัน ให้ใช้ไพลเสกฝนน้ำมนต์ทาและพ่น

กระดูกหัก พ่นหรือทาด้วยน้ำมันแล้วจัดกระดูกจัดเส้นให้เข้าที่ เอาน้ำมันนวดด้วย ต่อไปเข้าเฝือก หรือเป็นไม่มากใช้ใบพลับพลึงย่างไฟพันไว้ ก่อนจะเข้าเฝือกให้ว่าพระคาถาบทที่ ๑๘ หรือบทที่ ๑๙ พร้อมกับถากไม้สักเสียก่อน หรืออาจใช้ฝ่ามือทุบแทนการถากไม้สักโดยทุบไปที่แขนขาที่หัก

เข้าเฝือกแล้ว ภาวนาบทที่ ๑๘ และ ๑๙ พร้อมกับถากไม้สักภาวนาต่อกันทั้งสองบทแล้วถากไม้ต่อไป ภาวนาไปด้วยถากไปด้วย คนไข้และผู้รักษานั่งนอนบนกระดานแผ่นเดียวกัน รุ่งขึ้นอีกวันก็ให้มาถากไม้สักอีก

บวมเพราะสัตว์มีขนมีพิษ ใช้พระคาถาบทที่ ๑๔, ๑๕ และ ๑๖ (บทที่ ๑๔ ใช้เป็นหลักนิยมใช้เสมอ)

ปวดข้อไม่บวมใช้ไพล ถ้าบวมหรือถูกของใช้แป้งพอก โรคภายในเสกไพลฝนกับน้ำมนต์ ให้กินหรือให้เขาไปฝนกินเอง

พระคาถาบทที่ ๒๐

"มะอะอุ ทิวัง พรหมมา จิตตัง มานิมามา" ทำน้ำมนต์ล้างหน้าหรือน้ำมนต์ประพรม

การทำน้ำมนต์ให้ถอดออกทีละตัว (เช่นจบที่ ๒ ถอดมะออกคงเหลือ อะอุทิวังพรหมมา จิตตังมานิมามา) สุดท้ายเหลือ "มามา มามา" (หลวงตาดำ – อาจารย์ชาญณรงค์) ใช้ทางขอลาภยศ

พระคาถาบทที่ ๒๑

"นะสโมหะนัยยะ ตัสสาเกสี" เสกน้ำให้กิน แล้วเสกมือหยิบออก โดยเอามือจุ่มน้ำที่เสกนั้น เอานิ้วครอบคอภาวนาคาถาพอถึงคำว่า "ตัส" ให้หยิบหรือจับลงมา เมื่อว่าจบให้ดึงทิ้งไปทำให้ทั่วคอ แล้วให้กินน้ำที่เสกอีกครั้งก็ได้ ใช้สะเดาะก้างติดคอ (หลวงตาดำ – อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๒๒

"นะโถนะทา นะปิดตาโมไม่เห็น พุทซ่อนเร้น ธาบังไว้ ยะหายไป พุทธังบังจักขุ ธัมมังบังจักขุ สังฆังบังจักขุ สารพัดศัตรูวินาศสันติ"

ภาวนาจับต้นไม้หรือขมวดกอหญ้า ใช้บังตัวชั่วอึดใจ, ชั่วคนผ่านหรือเกิดเหตุ (ท่านเจ้า – อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๒๓

"โอมกูจะปลุกให้ลุกก็ลุก กูจะปลุกให้ตื่นมึงก็ต้องตื่น มึงไปอื่นก็ต้องมา เอหิมามะมะ เอหิมาดิสโสมามะมะ"

ต่อไปเอาตะปูจ่อตรงที่จะตรึงไว้ภาวนาว่า "วิกรึงคะเร" แล้วตอกตะปูลงไป และพูดว่า ตรึงอยู่นั่นแหละ.... ภาวนาแล้วตอก

ให้ครบ ๓ ที

ใช้ครึ่งผี, ปีศาจไว้ใช้เรียกมา ตรึงผีในโลงให้ตอกที่ปากโลงตอนบน

พระคาถาบทที่ ๒๔ "ทุดูลังกังเล ทุดู"

ทำจิตเป็นสมาธิภาวนา ๓ ครั้งขึ้นไป ก่อนและขณะจะเข้าไปเป็นคาถาจังงัง ภาวนาดบหน้าผาก

พระคาถาบทที่ ๒๕ "นะอะอำ อะอะมนุษโสโส"

ภาวนาขณะจิตเป็นสมาธิ กันตื่นเต้นกันประหม่า ก่อนเข้าไปหาหรือพูดต่อหน้าคน

พระคาถาบทที่ ๒๖ "จิตัง เจตะสิกัง รูปัง"

ภาวนาสำรวมก่อนทำฤทธิ์ ก่อนทำอะไรทุกอย่าง กันถอนก็ใช้ได้

พระคาถาบทที่ ๒๗ "นะปัดโมปิด นะปิดโมปัด โมปัดนะปิด"

ใช้ทางแคล้วคลาด

พระคาถาบทที่ ๒๘ "มะอะอุสิวัง พรมมานิมา มะอะอุสิวัง พรมมาพุทธัง"

เรียกยอดไม้ให้อ่อนค้อมมาหา

พระคาถาบทที่ ๒๙ "พุทโธ พุทโธ ท้าวเวสสุวันโน พุทโธ ขะโทอะระหังปิตตา ปิวินาสสันติ"

ขับภูตผี อยู่ไม่ได้ ทำน้ำมนต์

พระคาถาบทที่ ๓๐ "ตะลุกะตะลี ตีอะมะตะ มะตะ"

เป็นคาถา หนุมานคลุกฝุ่น ใช้ปลุกตัว

พระคาถาบทที่ ๓๑ "อะสิสะติทะนู เจวะ สะเพวะเต อาวุธานิจะ พะตะพะตา วิจุชะนานิ, โลมังหะ เมนะพุทสันติ"

ใช้เสกปูนคาดคอ อยู่คง แต่งพลก็ได้ (ทำให้คนอื่นเหนียวก็ได้)

พระคาถาบทที่ ๓๒ "จิตติจิตตัง อ้าย (อี).... มานิกูจะจับนามะอิมังกายะพันทะนัง อทิถามิ"

ใช้เป็นคาถาสะกดคนให้อยู่กับที่, ให้งง, ให้มาหาเรา สะกดตรงต่อคนหรือหุ่น

ถ้าจะให้หลับก็ภาวนาคาถาบทที่ ๓๓ ต่อไปอีก

พระคาถาบทที่ ๓๓ "อิทะวัง, เมชีวิตตัง มะระณัง อิวะสังมะยามะริตับพัง"

เป็นพระคาถาสะกดให้หลับ ถ้าจะให้หลับทั้งบ้าน ใช้มีดหมอ สะกดที่เสาเอก

พระคาถาบทที่ ๓๔ "นะตังมุตเตนา นะตังมุตเตนา เมตังพะอะหิปิตัง เมตามุตตัง"

เสก ๑๑ คาบหักเหล็ก ถ้าศัตรูตามมาภาวนาไว้ มันตามิได้เลย

พระคาถาบทที่ ๓๕ "โสทายะ มะอะอุ อิสวาสุ นะโมพุทธายะ"

เสกขมิ้นกิน อยู่อาวุธทั้งปวง และใช้เป็นคาถาลงทองแผ่น

หนึ่ง เมื่อลงทองหรือปิดทองแผ่นที่ ๑ ลงที่หน้าผากแล้ว จะปลุกทองแผ่นหนึ่งนี้ใช้มือตบที่หน้าผาก ใช้เสก ๓ ถึง ๗ คาบ

พระคาถาบทที่ ๓๖ "สังหะตะชา รัพพะพุทธะราชา อิติบังไพร นโมพุทธายะ"

เป็นคาถาบังไพร หักกิ่งไม้ถือแล้วภาวนา คนไม่เห็น ใช้ล่อช้างเข้าพะเนียดช้างเห็นเป็นป่าเดินตาม

พระคาถาบทที่ ๓๗ "โสโสสะสะ อังอังอะอะ"

ใช้เขียนใส่ใบศรีมหาโพธิ์เสก ๑๐๘ คาบทั้งคงทั้งแคล้วคลาด

พระคาถาบทที่ ๓๘

"อิติปิโส ภควา พุทโธฉิมพลีจะมหาเถโร ชัยยะเมตตา พลัง ลาภัง ภวันตุเม. อิติปิโสภควา ธัมโมฉิมพลี จะมหาเถโร ชัยยะเมตตา พลัง ลาภังภวันตุเม. อิติปิโสภควา สังโฆฉิมพลี จะมหาเถโร ชัยยะเมตตา พลัง ลาภังภวันตุเม."

เป็นคาถาภาวนาขอลาภ

พระคาถาบทที่ ๓๙ "มะอะอุทิวัง พรมมาจิตตัง มานิมามา นะชาริติ จัตตุยันตามหายันตัง วิกริงกะเร"

ใช้เจิมหน้าศิษย์เพื่อเป็นศิริมงคล ขณะภาวนาเอานิ้วชี้ที่มีแป้งเจิมกดไว้ที่หน้าผาก ภาวนาจวนจบก็ขีดขึ้นบนตรง ๆ ดีกว่าขีดเป็นเส้นวน เพราะตั้งจิตได้ดีกว่า ถ้าใช้เจิมป้าย เจิมเป็นสามจุดรูปสามเหลี่ยม (จุดที่ ๑ อยู่ซ้าย, จุดที่ ๒ อยู่ขวา, จุดที่

สามอยู่บนประมาณกึ่งกลาง)

พระคาถาบทที่ ๔๐ "พระพุทโธ โมเมมาผิด พระพุทธเจ้าแผลงฤทธิ์เป็นกำแพงแก้วปกปิด ปิดด้วยพระพุทโธ

พระธัมโม โมเมมาผิด พระธัมมเจ้าแผลงฤทธิ์ เป็นกำแพงแก้วปกปิด ปิดด้วยพระธัมโม

พระสังโฆ โมเมมาผิด พระสังฆเจ้าแผลงฤทธิ์ เป็นกำแพงแก้วปกปิด ปิดด้วยพระสังโฆ"

เรียกว่าพระคาถากำแพงแก้ว ใช้ดินหรือหิน ๔ ก้อน เสก ๓ จบ แล้วกลั้นใจว่าบทที่เสกนี้แล้ว ขว้างไป ๔ ทิศ (ทิศข้างหน้า–ทางขวา–ทางหลัง–ทางซ้าย)

พระคาถาบทที่ ๔๑ "นะโมตัด" – "สะ"

เรียกว่าคาถาสะป่า (ท่านเจ้า – อาจารย์ชาญณรงค์) อธิษฐานอาราธนาคุณพระและครูอาจารย์มาช่วยสะป่าป้องกันอันตรายป้องกันสัตว์ร้าย ใช้ทำต่อจากทำบทที่ ๔๐ (พระคาถากำแพงแก้ว)

เอามือซ้ายจับกิ่งไม้ มือขวาถือมีดคอยตัดกิ่งไม้นั้น ภาวนาว่า "นะโมตัด" ตัดกิ่งไม้นั้นทีเดียวให้ขาด แล้วภาวนาว่า "สะ" พร้อมด้วยเอามือขวาที่จับกิ่งไม้ทิ่มปักลงที่ดิน ทำอย่างนี้ทั้ง ๔ ทิศ (กลั้นใจทำ)

พระคาถาบทที่ ๔๒ "พระไพรเจ้าเอ๋ย ข้าขอฝากชีวัง สังขาตังโลกะวิทู"

ก่อนจะเข้าป่ายืนเอาหัวแม่เท้าจิกดิน, อัดใจว่าไป ๑ จบ ทำรวม ๓ จบ ใช้กันไข้กันสัตว์ร้าย

พระคาถาบทที่ ๔๓ "สีโรเม พุทธะเทวันจะละลาเค พรหมมะเทวิตคะวา มะละหัดทะยัง วิหะเตปะระเม เพ็ดชะกันเจวะ สัพพะ–กัมมังประสิทธิเม"

ใช้ทำน้ำมนต์ธรณีสาร (แก้และกันเสนียดจังไรต่าง ๆ)

พระคาถาบทที่ ๔๔ "สมุหะคะติ สมุหะคะตา สมุหะเสมา สมุ–หะนัยยะ สมุหะวิคีติ"

เป็นคาถาถอนใช้ภาวนา ถอนโบสถ์, ถอนเสมา, ถอนพระ–ภูมิ, ถอนผี, กอนการกระทำ, ถอนอาถรรพ์ณ์

การถอนของถูกกระทำ ทำน้ำมนต์ให้อาบ ภาวนาบทพุทธ–คุณ บทถอนโบสถ์ (พระคาถาบทที่ ๔๔) บทมงกุฎพระเจ้า (พระคาถาบทที่ ๔๕), พระคาถาบทที่ ๑๔ และพระคาถาบทที่ ๑๕ อาบน้ำมนต์ให้หลายครั้ง ใช้เสกแป้งพอกเรียกออก (หรือเอาใบบอนใส่น้ำมนต์วางตรงที่เจ็บปวดถูกของเรียกออก วิธีนี้ใช้สำหรับผู้ที่เรียนวิธีปล่อยของได้แล้ว)

พระคาถาบทที่ ๔๕ "นะสโมหะคะติ นะสโมหะคะตา นะสโม–หะเสมา นะสโมหะนัยยะ นะสโมหะวิดีติ อักขระเวทมนตร์ของขลังเจ้าเวรนายกรรมทั้งหลายจงถอยออกไปด้วย คัชฉะ อมุมหิโอกาเส ติฏฐาหิ"

เป็นคาถาถอนใช้เหมือนกับพระคาถาบทที่ ๔๔"

(หลวงตาดำ – อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๔๖ "อิติปิโส วิเสเส อิเสเส พุทธะนาเม อิเมนา พุทธะตังโส อิโสตัง พุทธะปีติอิ"

เรียกว่าพระคาถา "มงกุฎพระเจ้า" (หรือ มงกุฎพระพุทธ–เจ้า) ใช้ได้ ๑๐๘, ป้องกัน, ทำน้ำมนต์, กันห่า, ลงยันต์, บูชาพระประจำวัน, ภาวนาค่ำเช้ากันอันตรายทั่วทั้ง ๘ ทิศ, ให้เป็นจังงังก็ได้, ให้เสก ๙ คาบเป็นละลวย, ถ้าต้องคุณไสย เสกใบมะตูมกินเสก ๗ ที, ถ้าจะกันคุณไสย กลั้นใจว่าทำเรามิได้เลย, ถ้าเป็นความ เสกหมากกิน เสกแป้งหอมน้ำมันหอมมันเถียงเรามิได้เลย เสก ๑๗ ที, สะเดาะลูกในท้อง เสก ๕ ที กินบ้างรดหัวบ้าง, สะ–เดาะกุญแจก็ได้, เสกหญ้าให้วัวควายกิน เสก ๖ ทีมันหนีเราไปมิได้เลย ถ้าขโมยจะลักไปก็เอาไปมิได้เลย, ถ้าเสกพริก, ขิง, ดีปลีกิน เสก ๒ คาบอยู่คงกระพันชาตรี, ถ้าจะปรารถนาผู้ใดเขียนชื่อผู้นั้นลงในกระดาษทำไส้เทียน แล้วเสกให้ได้ ๑๘ ที ผู้นั้นจะมาหาเรา, เดินหนทางกลัวขโมยก็กลั้นใจหยิบก้อนดินเสก ๓๐ ที ห่อชายผ้าไปทำเรามิได้เลย, ถ้าจะไปป่านอนกลางคืนเอาดินเอากรวดมาเสกให้ได้ ๘ คาบ ถึงศัตรูมา ๘ ทิศ หาอันตรายมิได้ เมื่อจะนอนให้ภาวนา ๗ ที แล้วนอนเถิดอย่ากลัวเลย, ถ้าจะให้คงกระพันเสกข้าวกินวันละ ๕ ปั้น ๗ ปั้นตามแต่จะเอาเถิด ๕ วัน ๗ วัน ๓ เดือน ๓ ปีคงแล

(ในตำราโบราณมีอุปเท่ห์มากกว่านี้เลือกคัดมาบางส่วน) ผู้สอนพระคาถาบทที่ ๑๔ ถึง ๔๖ หลวงตาดำ - อาจารย์ชาญณรงค์

พระอาจารย์ลี ธัมมธโร (พระวิสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธาจารย์) วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ ได้เขียนคาถามอบให้หลังจากถามคาถาสะเดาะ ดังนี้

"อะสังวิสุโล ปุสะพุภะ" (หัวใจอิติปิโส)

ให้ว่าสับ ภาวนาเวลาใส่กุญแจ เพื่อไม่ให้เปิดได้ ว่าดังนี้

"อะภะสังพุวิสะสุปุโล"

สะเดาะให้หลุด ภาวนาบทว่าสับถอยหลัง ว่าดังนี้

"โลปุสุสะ วิพุสังภะอะ"

พระอาจารย์อวน วัดหนองพลับใกล้สถานีรถไฟหนองแซง จ.สระบุรี, ยกตำราของท่านให้ดูและสอนให้ใช้ภาวนา "โลปุสุสะ วิพุสังภะอะ" เป็นพระคาถาถอนคุณ, สะเดาะ, ถอนพิษ, เรียกออก, แก้ปวด มีคนกำลังปวดภาวนาเรียกออก ถ้าเห็นคนที่ปวดมีอาการเขม่นหรือเนื้อเต้นก็พ่นหรือเป่าลงไป เวลาเป่าว่า "พุทธังหาย" (การใช้จังหวะเปิดรับที่กล่าวมาข้างต้นประกอบก็จะได้ผลดีขึ้น)

พลังจิตเกิดขึ้นได้ ๒ ทางคือ ทางที่ ๑ มีความเชื่อมั่นไม่สงสัย ทางที่ ๒ เกิดจากสมาธิ สมาธิสูงขึ้น พลังก็เกิดมากขึ้นตามระดับของสมาธิ

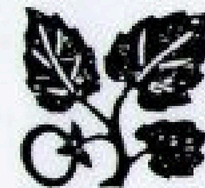
พลังจิตที่จะนำมาใช้ได้มี ๕ อย่าง จะใช้ทีละอย่างหรือหลายอย่างประกอบกันก็ได้ (ดูรายละเอียดในฉบับขอดคน หน้า ๒๐๑)

หวังว่าคงได้รับอภัยในความขาดตกบกพร่องหรือการล่วงเกิน ผู้รวบรวมยินดีน้อมรับคำเตือนหรือคำแนะนำจากทุกท่าน

ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดกับทุกท่าน

พ.อ. ชม สุคันธรัต

ผู้รวบรวม



วิธีทำให้คนเลื่อมใส

การทำให้คนเลื่อมใส คือ ทำให้เคารพเชื่อถือ เห็นชอบด้วยมีหลายหมวด จะนำมากล่าว ๓ หมวด คือ สังคหวัตถุ ๔ ธรรม เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส และปมาณ ๔

๑. รูป หมายถึงร่างกาย กิริยามารยาท การแต่งกาย ท่าทางความยิ้มแย้มแจ่มใส ความอ่อนน้อม (ส่วนที่เห็นด้วยตาที่เกี่ยวกับกาย ให้แสดงออกด้วยอาการน่ารักน่าชม และยิ้มแย้มอยู่เสมอ)

๒. เสียงพูดจาออกเสียงต่าง ๆ (เกี่ยวกับ วาจา การพูดการออกเสียงเวลาดีใจตกใจการร้องเพลงฯ) ให้น่าฟังอ่อนหวานสุภาพ

๓. ศิลปวิชา มีวิชาความรู้ดี มีศิลปะ คือรู้กลเม็ดให้คนชอบใจ

๔. เคร่งครัดในคุณธรรมอันดี คือมีศีลธรรมที่ดีประจำตัว (เกี่ยวกับจิต) เช่น เมตตาเสียสละ